verlicht je leven

prijs € 7,50

Boeddha magazine

nummer 74 . winter 2013

Thema: Mara

Lucia Rijker
'Op het moment dat er dan obstakels opduiken, is je balans weg maar moet je toch verder'

Bert Caekelbergh in gesprek met Jef Boeckmans: 'Mara is een deel van ons'

Lama Tsultrim over het voeden van onze demonen



Bert Caekelbergh

Mara

Een eenvoudig woord voor een complexe gedachte


foto: Nina Nannini

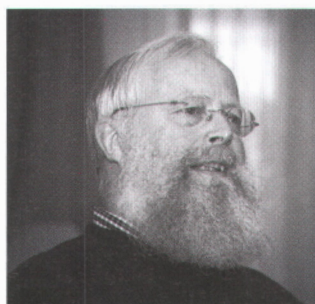
Ik herinner me mijn grootmoeder – ze was oud en een diepgelovige christen –, hoe ze me met haar volle hand bij de rechterschouder en vervolgens bij de linkerschouder nam, om daarop respectievelijk een engel en een duivel te installeren. Met die twee 'compagnons de route' heb ik mijn kindertijd doorgebracht.
De engel oogde licht, was zacht en rozig. Ik kon altijd bij hem terecht om goede punten en schouderklopjes te halen. Maar hij was ook saai. De duivel was rossig zwart, had donkere ogen. Hij kwam vanzelf. Hij fluisterde me dingen in, verleidelijke, prikkelende dingen, terwijl ik ook wel wist dat ze niet door de beugel konden. Dan sloeg de twijfel haast als een tsunami toe. Spannend was dat. Verontrustender echter werd het wanneer de duivel de overhand nam. Hij kon de gedaante aannemen van een vriend, een galante dame of een man van de wereld. Dan zweeg de engel, hooghartig, als vermoord.
Uiteraard en met de jaren vervaagde hun beider beeld. Toch hebben ze ongetwijfeld ergens in mij hun ethische sporen nagelaten.
Nu, in de boeddhistische leer, kom ik ze weer tegen, in een eenvoudig woord voor een complexe gedachte: Mara, 'de doder'. Hij kan je bestoken met vragen als: wie ben je, hoe leef je, hoe is je omgang met de ander en met de dingen om je heen, hoe kun je zo weinig mogelijk lijden veroorzaken.
BoeddhaMagazine ging voor dit themanummer in gesprek met Jan De Cock en zenmeester Jef Boeckmans: mensen die niet ván de wereld zijn, maar onbetwistbaar ín de wereld staan. Ook de andere bijdragen die u in dit nummer vindt, zijn op verhelderende wijze een peiling naar de wereld van Mara.

in dit



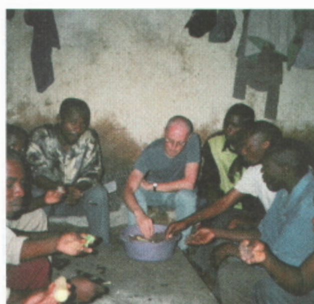
Thema: Verleiding en afleiding





Mara is degene die fixeert, die tegen je zegt: 'dat bén jij wel/niet' of 'dat lukt je niet'. Dat kan zich in allerlei vormen uiten: zelfhaat, agressie of begeerte.

Volgens zenleraar en monnik Jef Boeckmans is het essentieel om Mara te leren kennen en te doorzien. Want: 'Mara is een deel van ons.' Lees het gesprek tussen hem en Bert Caekelbergh, gasthoofdredacteur van *BoeddhaMagazine*.



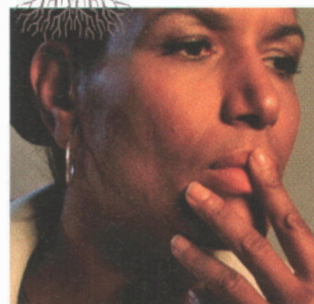
Elke ontmoeting met elke gedetineerde is een uitnodiging om te kijken naar mijn eigen schaduwkanten.

Jan De Cock zet zich al 26 jaar in om het welzijn van gedetineerden te verbeteren. Om te ervaren hoe het is om gevangen te zijn, liet hij zich vrijwillig opsluiten in gevangenissen overal ter wereld. 'Als je ooit de kans krijgt om een terdoodveroordeelde in de ogen te kijken, dan ben je voor de rest van je leven tegen de doodstraf.'



Zolang er een ego is, zijn er demonen. Wanneer er geen ego meer is, zijn er ook geen demonen meer!

Chö ('doorsnijden) is een krachtige beoefening voor het doorsnijden van gehechtheid aan ego, die in Tibet ontwikkeld is door de beroemde vrouwelijke meester Machig Labdrön. Deze oefening redde het leven van de Amerikaanse Lama Tsultrim Allione, bekend van het boek *Feeding Your Demons*.



Als ik alles moet verliezen waar ik liefde voor voel, als dat zo moet zijn om wijs te worden, 'so be it, I'll take it'.

Lucia Rijker vertelt over haar werk: het doorgeven van wijsheid tijdens lezingen en trainingen. De moeilijke periodes in haar leven, zoals de periode waarin ze haar achillespees scheurde, haar moeder verloor en haar hond werd gestolen, zijn daarbij een inspiratiebron.

inhoud

en verder ...



41

Juist inzicht en juiste intentie vormen samen het wijsheidsaspect (paññа) van het Pad. Waarom zijn volgens de Boeddha juist de intenties zo belangrijk?

Volgens de Boeddha manifesteert juiste intentie zich op drie manieren. In Boeddhabasics bespreekt Gerolf T'Hooft deze drie.

wereld



51

'We zullen ons voedsel tot ons nemen, noch voor de gezelligheid, noch vanuit begeerte', zegt de Boeddha.

Het in stilte eten tijdens retraites riep bij Michiel Bussink de vraag op: is het goed om altijd te zwijgen tijdens de maaltijd? Doe alles met aandacht, dus ook eten, is immers het mindful devies. Of is praten tijdens de maaltijd (de dag doornemen en ruzie of plezier maken) ook goed voor ons?

colofon

BoeddhaMagazine wil een breed publiek intersseren voor het rijke gedachtegoed van het boeddhisme.

Redactie Nina Nannini, Gerolf T'Hooft, Kora Kremer, Natacha Weber, Moniek Zuidema

Design Swirl Amsterdam, Petra Gijzen
Coverfotografie Jacqueline Louter jaxpix.nl

Aan dit nummer werkten mee
Kitty Arends, Bert van Baar, Simone Bassie, Jef Boeckmans, Jan Bor, Jan De Cock, Eveline Brandt, Michiel Bussink, Bert Caekelbergh, Geertje Couwenbergh, Hilde Debacker, Michel Dijkstra, Connie Franssen, Hans Gijsen, Inez van Goor, Auke de Jong, Kees Klomp, Anouk Kragtwijk, Marloes Lasker, Jacqueline Louter, Saskia Onck, Lucia Rijker, Lonneke van Schijndel, Diana Vernooij

Contact & info
www.boeddhamagazine.nl
BoeddhaMagazine
BoeddhaMagazine

Redactiesecretariaat
Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
redactie@boeddhamagazine.nl
In 2014 verschijnt *BoeddhaMagazine* in maart, mei, juli, september en december

Losse nummers € 7,50; oude nummers via
www.boeddhamagazine.nl

Abonnementen
Abonneren, bestellen, adres- en andere wijzigingen:
www.aboland.nl of tel. 0900-226 5263 (€ 0,10/minuut)
Telefoon vanuit buitenland: +31 251-257 926
Opzegtermijn: 3 maanden: Abonnementenland, Postbus 20, 1910 AA Uitgeest. Volledige abonnements-voorwaarden: www.boeddhamagazine.nl
@Aboland_klanten

Nederland
Jaarabonnement (incasso) € 33,50
Jaarabonnement € 35,=
Proef-, cadeau-abonnement (2 ex.) € 10,=
België
Jaarabonnement € 38,50
Proef- cadeau-abonnement (2 ex.) € 12,50
Buitenland
Jaarabonnement Europa € 55,=
Jaarabonnement buiten Europa € 70,=

Prijswijzigingen voorbehouden

Advertenties
advertenties@boeddhamagazine.nl
info@is-acquisitie.com

Uitgever
Virtu B.V., Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
Tel. 010-411 3977, fax 010-411 3932
Verantwoordelijke uitgever: Nina Nannini

Productie Pinbizz, Scheveningen

BoeddhaMagazine wordt gedrukt op FSC-gecertificeerd papier
BoeddhaMagazine 73, jaargang 18, nr. 5, december 2013

agenda

12-12-2013

Lezing van Nico Tydeman

Nico Tydeman houdt van 19.30 tot 21.20 uur een gastlezing in Zen Centrum Rotterdam. De lezing is toegankelijk voor iedereen met een seizoenskaart of een 5-'zitten'kaart en heeft als thema: zenbeoefening en spiritualiteit.
www.zenrotterdam.nl


foto: Ron van Briemen

14-12-2013

Tibetaanse yoga in Amsterdam

Mariette de Kroon geeft een workshop Lu Jong, een vorm van Tibetaanse yoga. Deze workshop wordt gegeven in Centrum de Roos in Amsterdam en is geschikt voor zowel beginners als gevorderden. Deelname kost dertig euro.
www.kiflow.nl

14-12-2013 tot 22-12-2013

Mindfulnessretraite met Frits Koster en Jetty Heynekamp

In Zencentrum Noorderpoort (Wapserveen) kunt u meedoen aan een mindfulnessretraite met meditatieleraren Frits Koster en Jetty Heynekamp. Tijdens deze week beoefen je vipassana- en inzichtsmeditatie.
www.fritskoster.nl.

18 en 19-1-2014 en 1 en 15-2-2014

Cursus 'Compassionate living' met Maureen Cooper

Ondanks dat vriendelijkheid en mededogen fundamentele menselijke kwaliteiten zijn, is het niet altijd even makkelijk ze in ons dagelijks leven toe te passen. Gelukkig kunnen we onszelf trainen. Deze cursus, onder leiding van Maureen Cooper, leert ons op eenvoudige wijze empathie en mededogen te ontwikkelen, voor onszelf en onze omgeving. We ontdekken dat mededogen allesbehalve 'soft' is; het geeft enorme kracht om uitdagingen aan te gaan en een zinvol en vervullend leven te leiden. Maureen Cooper is seniorstudent van Sogyal Rinpoche en geeft wereldwijd les in de Rigpatraditie.
http://rigpa.nl/nl/programma-aanbod



Achtzaam op pad

p.36

tekst: Jacqueline Louter

'... vrijdag is er misschien een interview met Lucia Rijker in Rotterdam, hoe zit jij die dag?' Ik zat die dag goed! We maakten een afspraak midden in de oer-Rotterdamse Spaanse Polder voor het maken van foto's bij het interview. Vooraf aan een fotoshoot heb ik geen specifieke verwachtingen, ik ga er open maar wel voorbereid naartoe. Ik wist wie Lucia Rijker was. En ook mijn zoon, zo bleek! Hij reageerde vol ontzag: 'Die is hartstikke goed.' Uiteraard nog even verder inlezen, kijken naar – in dit geval – een rijke fotocollectie, en alle fotospullen bij elkaar gepakt.

Hilde Debacker, de interviewer, en ik waren vroeger dan afgesproken en namen alvast koffie. Toen kwam Lucia binnen – een entree met kracht, openheid en warmte. Het interview ontrolde zich soepel en het bleek dat ik goed foto's kon maken zonder het gesprek te verstoren. Lucia is iemand die zich makkelijk laat fotograferen. Heerlijk natuurlijk. Als ik fotografeer, volg ik het gesprek slechts fragmentarisch vanwege mijn concentratie op het beeld, maar wat ik meekreeg vond ik indrukwekkend. Ik hoop dat dit ook in het beeld is terug te vinden.

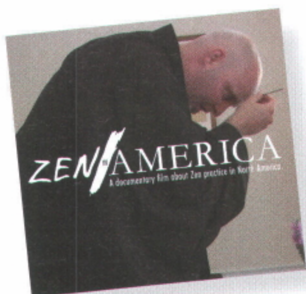
Met je hoofd in de wolken

p.52

Moniek Zuidema



Ik mag dan een soort wannabe-boeddhist zijn, daarnaast ben ik natuurlijk vooral mens en als mens ben ik belast met die lastige, zware rugzak die we allemaal in meer of mindere mate hebben: het ego. Met de daarbij behorende eigenschappen als het hebben van vooroordelen en het hebben van verwachtingen. Natuurlijk was dit pretpakket ook aanwezig toen ik Martine Batchelor mocht interviewen voor *BoeddhaMagazine*. Ik was enigszins zenuwachtig omdat ik al veel over en van deze bekende meditatielerares had gelezen en (daar gaan we ...) ik wilde een goede indruk op haar maken. Op weg naar de Hogeschool Rotterdam, waar het interview plaatsvond, bedacht ik allerlei manieren waarop ik aan Martine kon laten zien hoe lief, wijs en 'boeddhistisch' ik ben. Gelukkig had ik deze gedachtes al snel in de gaten en lukte het om er met enige zelfspot naar te kijken en ze verder te laten voor wat ze waren. Maar het ego laat zich niet zomaar kennen en kwam met andere wapens: vooroordelen en verwachtingen. Ik ging naar het interview met het idee dat Martine Batchelor niet alleen aardig, maar ook wijs, spiritueel en mindfull zou zijn. Maar in de echte wereld maakte ze op mij een ietwat chagrijnige indruk, vond ik haar snel afgeleid, en was ik het, ondanks vele wijze lessen en tips, niet altijd met haar eens. Ik ging licht teleurgesteld naar huis, maar vormde deze teleurstelling later om tot de belangrijkste les van de avond: Martine Batchelor is ook gewoon een mens.



Bijzondere documentaire in de maak over zenboeddhisme

Zen in America is een documentaireserie over de plek die zenboeddhisme inneemt in Noord-Amerika; het geeft een goed beeld van zen in de moderne samenleving. Filmmaker Adam K' Shin Tebbe bezocht de afgelopen tijd verschillende Noord-Amerikaanse tempels. De vorderingen van de documentaire, opnames en interviews zijn te volgen via diverse social media. Naast filmmaker is hij ook redacteur bij Sweeping Zen, een digitaal archief van zenboeddhisme.

http://zeninamerica.com

Boeddhistische geestelijke verzorging tot 2018 gegarandeerd

De boeddhistische geestelijke verzorging (bgv) in het gevangeniswezen blijft tot zeker 1 januari 2018 op volle sterkte. In 2017 vindt een meting plaats van de mate en behoefte van boeddhistische geestelijke verzorging in justitiële inrichtingen.

In augustus heeft de hoofddirectie van de Dienst Justitiële Inrichtingen (DJI) ingestemd met het door de directie en het managementteam van de Dienst Geestelijke Verzorging gedragen besluit om de veldformatie van de drie kleine denominaties (joden, hindoes en boeddhisten) tot 1 januari 2018 te bevriezen. Hiermee worden zij gevrijwaard van de effecten van de bezuinigingsoperatie Masterplan DJI. Met dit besluit wordt de pluriformiteit van de Dienst Geestelijke Verzorging voor de komende jaren gegarandeerd.

Bij de Dienst Justitiële Inrichtingen werken momenteel zes parttime boeddhistische geestelijk verzorgers en een parttime hoofd. Elk van de zes bgv'ers heeft een vaste standplaats in een regio van waaruit hij/zij gedetineerden, op verzoek, kan bezoeken.

Tot de kerntaken behoren onder andere het begeleiden van meditatiegroepen en het voeren van individuele begeleidingsgesprekken. Daarnaast nemen zij ook deel aan een aantal interdenominatieve projecten binnen het gevangeniswezen.

http://boeddhistischdagblad.nl



Oprichter van het eerste boeddhistische klooster in het Westen vermoord in China

Dr. Choje Akong Tulku Rinpoche (73), de boeddhistische leraar die in Schotland in de lijn van Samye Ling het eerste boeddhistische klooster in het Westen stichtte, is op 8 oktober in Chengdu, China, tegelijk met een neef en een begeleider, vermoord. Zijn dood zou niet religieus of politiek gemotiveerd zijn, maar een roofmoord.

In 1967 richtten Akong Rinpoche en Chögyam Trungpa Rinpoche het eerste Tibetaans boeddhistische centrum in het Westen op: het Kaygu Samye Ling-centrum. Het centrum is momenteel het thuis van een residentiële gemeenschap van ruim zestig mensen, zowel leken als monastieke vrijwilligers. Akong Rinpoche was betrokken bij diverse liefdadigheidsprojecten.

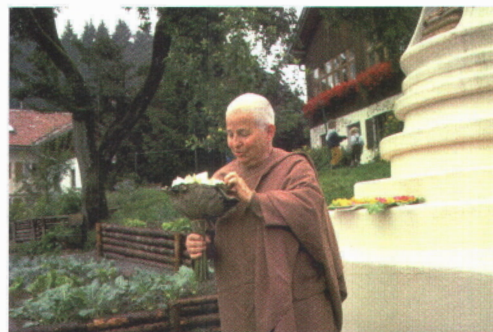
www.bodhitv.nl
www.theguardian.com



➔ Zie ook pagina 48

Bestel het e-book 'Mara' nu met € 5,- korting

Ter ere van het thema 'Mara' in deze *BoeddhaMagazine*, brengt Milinda Uitgevers de bestseller *Mara* van Stephen Batchelor nu uit als e-book. Als *BoeddhaMagazine*-lezer krijg je in de maand december € 5,- korting op dit e-book: € 4,95 ipv € 9,95! Vul tijdens de bestelprocedure op onze webshop www.milinda-uitgevers.nl de actiecode 'mara' in en klik vervolgens op 'korting toepassen'.



Videodrieluik Ayya Khema

Op 2 november was het zestien jaar geleden dat de boeddhistische non en leraar Ayya Khema overleed. Ze is vooral bekend als pionier van de samathameditatie en als pleitbezorgster voor de positie van vrouwen in de boeddhistische traditie. Ayya Khema schreef een groot aantal boeken over meditatie en boeddhisme (o.a. *Being Nobody, Going Nowhere - Meditations on the Buddhist Path, Come and See for Yourself, The Buddhist Path to Happiness*). Op 31 oktober jl. organiseerden Joop Romeijn en Gerolf T'Hooft een lezing over haar leven en haar betekenis voor het boeddhisme. Een video-opname van deze lezing is in drie delen te zien op YouTube.

http://boeddhistischdagblad.nl/huidige-betekenis-van-boeddhistische-leraar-ayya-khema-een-portret/

Politiegeweld tegen Tibetanen

'Chinese autoriteiten dienen overmatig gebruik van geweld tegen vreedzame Tibetaanse demonstranten te beëindigen.' Dat liet Amnesty International weten nadat de politie op 6 oktober in Diriu, de Tibetaanse Autonome Regio, het vuur had geopend op een groep demonstranten. Zeker 60 mensen raakten gewond.
'Het is schandalig dat de politie schiet op een vreedzame bijeenkomst. Dit laatste incident toont aan dat de Chinese autoriteiten niets doen om buitensporig geweld van hun veiligheidstroepen te stoppen. Ook respect voor het recht van Tibetanen op vrijheid en op vreedzame vergadering, wordt genegeerd,' zei Corinna-Barbara Francis, onderzoeker Amnesty International China.

www.savetibet.org

Ruby Wax bij de BOS in gesprek over mindfulness

Comédienne en tv-celebrity Ruby Wax sprak begin oktober openhartig met programmamaakster Marlous Lazal van het BOS-radioprogramma *Hemelsbreed*. Wax vertelt over hoe mindfulness haar helpt bij depressiviteit. Het interview vond plaats naar aanleiding van het verschijnen van Wax' nieuwe boek *Tem je geest*. De radio-uitzendingen zijn te beluisteren via de BOS-website.

www.bosrtv.nl



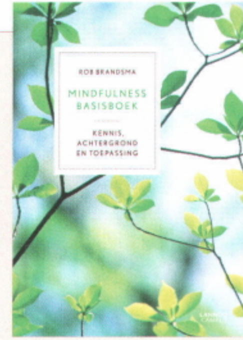
Hoogste Patriarch van Thailand (100) overleden

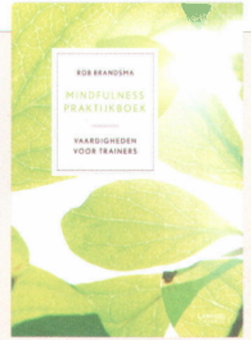
Op 24 oktober jl. is Somdet Phra Nyanasamvara, de hoogste monnik van Thailand, op honderdjarige leeftijd overleden. In een land waar 90% van de bevolking zich als boeddhist identificeert, genoot de oppermonnik veel aanzien. Ook buiten Thailand werd hij zeer gewaardeerd. Zo noemde de Dalai Lama hem in een reactie 'mijn oudere broer.' Ondanks het feit dat Somdet Phra Nyanasamvara een geliefd figuur was, werd hij tijdens zijn leiderschap regelmatig met controverses geconfronteerd. Wrijving tussen moderne sociale bewegingen en de normen en waarden van de conservatieve sangha, alsmede corruptie en misbruik door boeddhistische leiders, wierpen een schaduw over zijn leiderschapsperiode.

Omdat de oppermonnik al geruime tijd ziek was, werd in 2004 een Hoge Raad aangesteld om de dagelijkse zaken waar te nemen. De leider van deze raad, zijn meest voor de hand liggende opvolger, is recentelijk echter ook overleden. Er wordt daarom nu druk gespeculeerd wie Koning Bhumibol als nieuwe Hoogste Patriarch van Thailand zal benoemen.

www.bodhitv.nl







Lees

Rob Brandsma

Mindfulness, basis-, praktijk- en trainingsboek

Rob Brandsma is heel enthousiast over mindfulness. Hij is een van de oprichters van het Instituut voor Mindfulness in Amsterdam en heeft afgelopen jaar zijn magnum opus geschreven, een drieluik van achthonderd pagina's over mindfulness, door Lannoo prachtig in hardcover uitgegeven. Deze boeken zijn geschreven voor als je zelf mindfulnesstrainingen gaat geven, maar zeker het eerste boek in de serie, het *Basisboek*, heeft ook andere lezers veel te bieden.

Brandsma onderzoekt de wortels van mindfulness in het boeddhisme. Tevens laat hij zien hoe Jon Kabat-Zinn tot zijn revolutionaire trainingsmodel van de *Mindfulness Based Stress Reduction* is gekomen.

Brandsma legt veel nadruk op het verschil tussen de zogenaamde 'doemodus' en 'zijnmodus'. Dit presenteert hij tamelijk dualistisch, waarbij de doemodus vooral naar buiten gericht, automatisch gedrag betreft dat tot onnodig veel stress leidt, en de zijnmodus geworteld is in mindfulness. 'Als je de doemodus kent, ken je de stressmodus.' De doemodus is vol inspanning en actie en toekomstgericht, de zijnmodus is vol rust en ontspanning en gericht op het hier en nu. Dit neigt een beetje naar een goed-versus-fouttegenstelling. Pas in het tweede boek, het *Praktijkboek*, heeft hij het meer over het leren vinden van de balans tussen zijn en doen.

Naast het bespreken van de bekende achtwekencursus, komen ook al de afgeleide modellen aan bod. Opmerkelijk is dat, terwijl het mindfulnessmodel van Kabat-Zinn een moderne toepassing is van elementen van het boeddhistische gedachtegoed, Brandsma hier benadrukt dat nieuwe mindfulnesstrainingen weliswaar ontwikkeld kunnen worden, maar dat ze wel aan bepaalde criteria moeten voldoen om nog steeds tot de mindfulnessgroep te behoren. Kortom, een eigen invulling van het achtwekenmodel kan wel, maar niet te veel veranderen. De nieuwe training is dus nu al een traditie die beschermd dient te worden.

Het *Mindfulness Praktijkboek* gaat vooral in op de vaardigheden van de trainer. Hoewel

Dubbel-recensie

Lees en kijk

Marloes Lasker

Ik ken je niet, mijn gelijke - mystiek dagboek

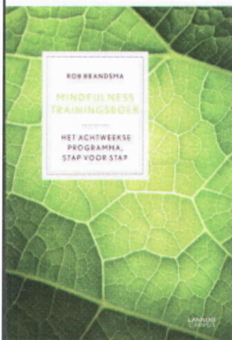
Voorbij horen en zien

'Ik word steeds blinder en er is een diepere kentering zichtbaar, die ik niet had verwacht. Ik leer hier niet louter praktische dingen, maar kom tot een herwaardering van mijn leven. Ik ben bezig uit te breken, de wereld wordt steeds groter. Ik word steeds minder blind.' Marloes Lasker leest voor, op de rand van haar bed in revalidatiecentrum Visio Het Loo Erf in Apeldoorn, waar ze zeven maanden verblijft. Wout Conijns documentaire van de BOS, *Voorbij horen en zien*, geeft beelden van het proces om braille te leren en nog veel meer om met de toenemende blindheid te kunnen leven. Lasker heeft de aangeboren ziekte van Usher, ze is bijna doof en haar gezichtsvermogen neemt sterk af.



Ik ken je niet, mijn gelijke - mystiek dagboek (2013) is het tweede boek van Marloes Lasker. Ik volg haar al een tijdje via haar blog www.tussenpozen.com, omdat ze kleine en grote ervaringen treffend weet te verwoorden, huiselijke zaken afwisselt met innerlijke waarnemingen en verworven inzichten. *Zho, een jaar uit het leven van een doofblinde vrouw (2007)*, haar eerste boek. Het is een vrolijk boek, vol kleurrijke tekeningen en beschrijvingen in haar eigen handschrift. Het toont vooral de verwondering om wat ze ziet, hoort en meemaakt, ook de verwondering over zen.

Ik ken je niet, mijn gelijke gaat de diepte in. Het gaat over wat je tegenkomt als je het pad gaat dat haar leraar Nico Tydeman in zijn voorwoord 'de mystieke weg' noemt. Dat wat in de documentaire centraal staat, haar leven met beperkingen, is niet het eerste dat in haar boek tevoorschijn komt. Integendeel, het speelt een ondergeschikte rol. Haar beperking is onderdeel van het leven, onderdeel van de strijd die beoefening soms is. De beoefening is oneindig veel rijker dan het leren omgaan met een ziekte. Inzichten opdoen in het gewone leven dankzij beoefening, daar blinkt haar tweede boek in uit. *Mystiek dagboek* is de ondertitel. Bij mystiek denk je al snel



het hier natuurlijk over de mindfulnesstrainer gaat, is dit boek denk ik toch ook interessant voor iedereen die met groepen werkt of voor de klas staat. Opnieuw krijgt en neemt Brandsma alle ruimte om zijn visie uiteen te zetten. Hij gaat met name in op hoe de driepoot van educatie, beoefening en *enquiry* of 'bevraging' samenhangen en wat de speciale rol van de trainer daarbij is. In het *Mindfulness Trainingsboek* gaat Brandsma tot in het kleinste detail door de achtwekencursus. Het is alsof je er zelf bij bent, alsof je hem al eens gedaan hebt, alsof je hem nog een keer doet. Voor iedere mindfulnesstrainer lijken mij deze boeken vaste kost.

➜ *Uitgeverij Lannoo 2012, € 34,50 per stuk*

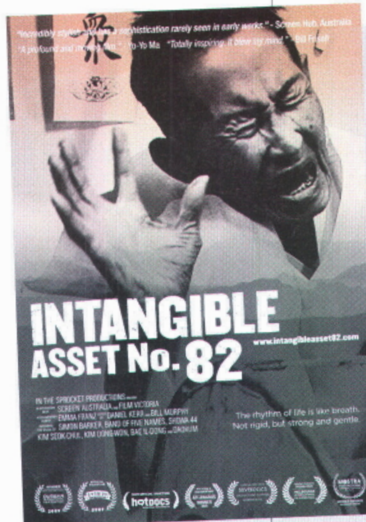
aan ontoegankelijke ervaringen van kloosterlingen die van mediteren hun dagtaak maken. Niet zo bij Marloes Lasker. Ze is een vrouw van vlees en bloed, die geliefden heeft, op straat loopt en verse koffie ruikt als ze wakker wordt. Ze heeft geen zin in een sesshin, of juist heel veel, ze is jaloers, hoogmoedig, er zijn andere mensen, er zijn veel vragen en soms opeens ontdekken dat een strijdpunt voorbij is.
Lasker vertelt dat zij een periode heeft gekend waarvan ze zegt: 'Ik voelde me slachtoffer, het is me aangedaan.' Totdat ze 'nee' zei tegen Prozac en 'het zitten van zen' ontdekte. Leren zitten met wat je tegemoet komt. Blijven zitten met wat zich aandient. Ze leerde de verschillende soorten lijden onderscheiden. Slachtofferschap is zwelgen en haar energie noemt ze stroperig. Zitten met pijn is ontvangen van deze pijn, zegt Lasker: In het ontvangen van mijn beperking zit de ruimte om mijn leven te beïnvloeden. Het is mijn beoefening om die ruimte te vinden. Beoefening kun je ook omschrijven als: 'aandachtig kijken naar je geest'. Dat doet Lasker. 'Het valt me op dat ik mijn angst momenteel niet zo erg vind. Ook al zorgt hij voor een vertroebelde blik.' Haar dagboek laat zien wat er in haar omgaat: verlangen, hartstocht naar inzicht in de diepte van de ervaring van hier en nu. Ze verwoordt met precisie en elegantie en toont de moed en het vertrouwen bij iedere ervaring te blijven en te zien wat eruit groeit. Prachtige slotzin: 'De dag dat ik de Boeddha verloor is de dag dat ik mijzelf vond.' Lees maar na hoe dat zit. (Diana Vernooij)

➜ *Uitgave: Zen Centrum Amsterdam,* *www.zenamsterdam.nl*, *€ 15,00*
➜ *dvd, portret van Marloes Lasker, Boeddhistische Omroep Stichting, uitgezonden op 21 september 2013 (terug te zien op www.bosrtv.nl) Regie: Wout Conijn*

Kijk

Emma Franz

Intangible Asset No. 82



Een van de mooiste films van het afgelopen boeddhistisch filmfestival in het EYE filmmuseum in Amsterdam was ongetwijfeld *Intangible Asset No. 82*. Volgens de bekende cellist Yo-Yo Ma laat de film zien dat 'kunst ontstaat op de intersectie van diepe kennis en compassie, waar menselijke zelfkennis een is met de natuurlijke wereld. In een wereld waarin tastbare bezittingen voortdurend gemeten en vergeleken worden geeft *Intangible Asset No. 82* de kijker een zichtbare demonstratie van een muzikant die transformerende eenheid zoekt en vindt'.
Zangeres Emma Franz filmt de zoektocht van de Australische jazzdrummer Steven Baker naar een geheimzinnige Koreaanse sjamaan. Baker heeft hem horen drummen op een bandje en meent de ultieme drummeester gevonden te hebben. Zevenmaal reist hij af naar Korea om hem te zoeken. De film verhaalt over zijn zevende reis. We gaan van de ene sjamaan naar de andere, tot de reis zijn dramatische ontknoping bereikt. Ondertussen leren we over spiritualiteit en muziek en hoe ver je gaat voor je kunst. Prachtige beelden en diep ontroerende momenten nemen je mee op een avontuur door de ziel van de klank naar de stilte en laten zien hoe het hart van het creatieve proces spontaan uit de natuur ontstaat. Een absolute aanrader voor muzikanten en spirituele natuurliefhebbers.

www.intangibleasset82.com, *€ 24,-*

'De dag dat ik de Boeddha verloor is de dag dat ik mijzelf vond'

Vraag van Thijs*

Kan meditatie mij helpen om van mijn iPhone-verslaving af te komen? Ik zit voortdurend op Facebook, Twitter, enz. Ik ben 22 jaar, maar ik voel me net een bejaarde als ik naar bed ga. Ik durf mijn iPhone niet uit te zetten omdat mijn vrienden vinden dat ik ook 's nachts bereikbaar moet zijn.

iSilence, gun jezelf een iBreak

Dag Thijs,

Meditatie kan daar zeker bij helpen. Ik zou je echter adviseren om het breder aan te pakken, zeker als het klopt wat je zelf beweert, dat je verslaafd bent.
Misschien eerst als troost: de Boeddha kwam erachter dat we allemaal verslaafd zijn. We zijn verslaafd aan onze verlangens en gehechtheden, aan de cyclus van leven en sterven. Dat is voor ons allemaal een pijnlijke situatie. Gelukkig heeft hij de weg gewezen om daar uit te komen, het zogenaamde achtvoudige pad, waarvan meditatie een onderdeel is.
De Boeddha had daarnaast oog voor specifieke verslavingen van mensen. Ook in de tijd van de Boeddha waren er al verslavingen, aan alcohol, bedwelmende middelen, eten en seks. De halfbroer van de Boeddha verloor zichzelf helemaal in erotiek. In deze tijd zijn er nieuwe verslavingen bijgekomen: tv-kijken, gamen, internet, social media. Combinaties van verslavingen komen ook voor: drugs met alcohol, seks met internet. Daardoor ontstaan complexe en heel sterke, meervoudige bindingen aan het object van je verslaving.
Het kenmerk van iedere verslaving is dat je er (bijna) geen controle over hebt. Het dwingt je. Als je er niet aan toegeeft ontstaat er onrust. Geef je wel toe, dan ontstaat er na een kortdurende ontspanning weer een nieuwe spanning. Zo gaat dat maar door. Zo wordt er onheilzaam, negatief karma opgebouwd, waar je heel moeilijk een nieuwe wending aan kunt geven. De negatieve tendensen gaan stapelen en worden groter waardoor de verslaving aan kracht wint. Slecht slapen, dwangmatig handelen, geïrriteerd zijn of last hebben van een gebrek aan energie kunnen het gevolg zijn. 'Karma is mijn manager' zei de eerwaarde Mettavihari, een Thaise monnik.

Inspanningen en gedragingen uit het verleden bepalen in hoge mate hoe je handelt en de richting waarin je je beweegt. Daar kun je niet aan ontkomen. Je zult ermee moeten dealen. Je kunt wel proberen om nieuwe

Er wordt een onheilzaam, negatief karma opgebouwd, waar je heel moeilijk een nieuwe wending aan kunt geven



inspanningen in een andere (juiste) richting te maken. Wellicht helpt dat je om wijsheid te vergaren, waardoor je je verslaving(en) los kunt laten.

Mijn moeder, 84 jaar oud, is van voor het internettijdperk. Ze heeft wel een telefoon, radio en tv. Ieder uur luistert ze naar het journaal op de radio, ook 's nachts. Kort voor het radiojournaal wordt ze onrustig. Het apparaat moet aan, en als dat niet gebeurt dan is ze geïrriteerd en neemt de onrust toe. Vervolgens neemt dat ook wel weer af, want een uur later is er weer journaal.
Gelukkig heeft zij nog ongeveer 50 minuten per uur waarin ze niet met het journaal bezig hoeft te zijn. Het patroon is niet anders dan bij jouw verslaving. Onrust – kijken en luisteren – ontspanning – nieuwe onrust ..., het gaat maar door. Alleen in jouw situatie volgen de verschillende onrustmomenten zich sneller op en zijn er verschillende kanalen (Facebook, Twitter, blogs, etc.) en vaak tegelijkertijd. Dat maakt dat het je veel meer uitput.

En dan is er nog zoiets als 'de kat op het spek binden'. Hoe kleiner de afstand tot het object waaraan je verslaafd bent, hoe groter de verleiding om er gebruik van te maken. Bij eetverslaving hebben ze dat onderzocht met pinda's in bakjes. En ja, ... een iPhone heb je altijd bij je.

Druk van je sociale omgeving versterkt je verslaving nog eens extra. Twitteren, facebooken, e-mailen, whatsappen, hippe telefoons, het is een ware cult. De eerste klanten van de nieuwste iPhones (5C en 5S) werden met applaus onthaald in de winkel. Sommigen hadden 24 uur voor de winkel staan wachten.
Social media-vrienden worden onrustig of geïrriteerd als je niet of niet tijdig reageert. Gebruik je Twitter een bepaalde tijd niet dan krijg je een verzoek om dat wel te doen. Zo

De laatste nacht voor zijn volledige ontwaken bleef hij zitten, totdat alle onruststokers verdwenen waren

wordt de druk van buitenaf opgevoerd en dat maakt je onrustig en dwingt je met je iPhone bezig te zijn.
Hier zie je een grote overeenkomst met de situatie van mijn moeder: het idee dat je iets mist als je niet voortdurend gericht bent op het apparaat, of dat nu een radio, een tv of een iPhone is. Voor mijn moeder zijn het de grote en kleine rampen in de wereld, voor jou zijn het wellicht spannende, grappige en interessante zaken, een gevoel van 'erbij te horen'.

Hoe ging de Boeddha uiteindelijk om met al die specifieke verslavingen? De laatste nacht voor zijn volledige ontwaken bleef hij zitten, totdat alle onruststokers verdwenen waren. Er kwamen heel wat verleidingen voorbij. Al die verleidingen en negatieve tendensen vallen onder het begrip Mara, een boeddhistische variant op de duivel. Mara heeft mythische proporties gekregen, terwijl het niet meer en minder is dan de verzameling van al je gehechtheden. Dat is tegelijkertijd het mooie, die zijn stuk voor stuk te tackelen.
De Boeddha kon alle negatieve verleidingen weerstaan en zag de geweldige bevrijding die dat tot gevolg had. Volledig ontwaakt bleef hij zitten. Hij zag het lijden van anderen en gaf door wat hij ontdekt had. Mediteren kan dus helpen. Toen ik midden jaren 80 begon te mediteren, trok ik tijdens de meditatie de stekker van de telefoon eruit. Dat kan nu ook. Op elk mobieltje zit een uitknop.

De deelnemers krijgen het advies hun mobieltjes, computers en boeken thuis te laten of in elk geval niet te gebruiken tijdens de retraites. Het leidt af en het dwingt je in je social media-patroon. Meditatie helpt om zicht te krijgen op die patronen. Dat is vaak de eerste stap in het loslaten.
Je iPhone kan je helpen bij het verminderen of oplossen van je verslaving, ... oei, een duivelse binding? Er zijn talloze 'apps' waarmee je een moment van aandacht (mindfulness) kunt inbouwen. Je gebruikt als het ware de verslavende energie om een inspanning te leveren die je losmaakt van die verslaving. Inspanning werkt in meditatie samen met concentratie en aandacht (mindfulness). Als die drie mentale factoren op de juiste manier samenwerken dan ontstaan er flarden van bevrijding. Al die flarden van loslaten en bevrijding leveren weer intuïtief inzicht (wijsheid) op. Daardoor zwakken de verslavingen af en kun je er uiteindelijk helemaal van verlost worden.
Thijs, begin klein, Thijs. Gun jezelf iSilence of een iBreak.

➜ Hans Gijsen (1959) praktiseert en bestudeert het boeddhisme in brede zin sinds 1984. Hij heeft verschillende bestuursfuncties vervuld en is betrokken bij diverse boeddhistische organisaties, is eigenaar van een praktijk voor coaching en mentale training en geeft workshops en individuele begeleidingen rondom het thema 'aandachtig leiderschap'.
www.hansgijsen.nl
www.persoonlijkeverandering.nl

*Fictieve naam

Overgeven aan wat is

tekst: Saskia Onck

Met de winter in aantocht, voel ik me anders. Bij de buren is een moord gepleegd, mijn vriend is plotseling geëmigreerd en de kat is ziek. De bladeren vallen. Ik kijk in de spiegel en zie een bleek en vermoeid gezicht. Er is duidelijk sprake van een neergaande spiraal, stel ik somber vast. Ik wil dit niet. Ik wil *gelukkig zijn*, want zo hoort het nu eenmaal in het leven, denk ik verbeten. Maar waar komt dat verlangen naar geluk eigenlijk vandaan? Wat is er feitelijk erg aan om je even wat 'anders', verdrietig of melancholiek te voelen? Er zit ook zo veel schoonheid in het gemis: in het verlangen naar een persoon of in het verdriet om wat is geweest. In het loslaten zelf, wat weer ruimte geeft voor nieuwe zaken. Droefheid maakt je kwetsbaar en nederig. Het vergroot je gevoel van mededogen met anderen. Het verdriet verbindt je met je omgeving en opent je ziel. Je kunt even alles loslaten en zijn wie je écht bent. Je hoeft de schijn niet meer op te houden. Plezier verheft en geeft je vleugels. Maar te veel licht kan je ook verblinden, en hard maken. 'Ook vreugde kan doden' zegt mijn moeder altijd. Pijn en verdriet horen bij het leven en zijn onvermijdelijk.

Er zit ook zo veel schoonheid in het gemis

Als je je verdriet echt durft te ervaren, kun je opmerken dat alles zich als een eenheid aan je voordoet. Het is enkel de weerstand tegen wat is, of de angst die je voelt voor, die lijden – klein of groot – veroorzaakt. Non-dualistisch denken gaat uit van het idee dat elk onderscheid kunstmatig wordt aangebracht. Leven en dood, man en vrouw, goed en kwaad, of jong en oud. Enkel onze gedachten daarover zorgen voor onderscheid. Je bent niet je gedachtes, maar ook niet je emoties. We beoefenen yoga ook vanuit een 'on-persoonlijke' houding. Laat de gedachten en overtuigingen los over wie jij bent of denkt te zijn.

De kinderen spelen met stokken in de tuin. Ik geef ze soep. Ze kletsen honderduit. Zij zijn nooit somber. Ze huilen hooguit drie minuten kort en hard, en gaan dan vrolijk door met de gezellige zaken des levens. Het enige wat telt, is plezier maken en van elkaar genieten. Springen, rennen, sommen maken en kopje duikelen. Ik kijk ernaar en realiseer me: zo is het, het leven is bedoeld om gelukkig te zijn. Meegaan met de stroom. Gewoon doorgaan met ademhalen. Leven. Ineens schijnt de zon weer. Soms moet je gewoon rustig blijven, wachten ... niet bang zijn. De stroom van het leven moet even door een tot dan toe gesloten deur heen. En dan gaan andere deuren weer open.

De Yoga Mudra wordt ook wel de kindhouding genoemd. Kinderen nemen deze houding in bed vaak al van nature aan omdat ze rust, geborgenheid en veiligheid biedt. Mudra betekent zegel, afsluiting. De houding is daarom erg geschikt als afsluiting van een yogabeoefening.

→ Saskia Onck is grafisch ontwerpster, yogadocente en schrijfster van drie boeken over yoga.



Oefening: Yoga Mudra

1. Kom op je knieën zitten met je billen op je hielen. Ben je zwanger, of zit je buik je in de weg, spreid dan de knieën.
2. Buig voorover en leg je voorhoofd voor je op de grond. De armen leg je naar achteren langs het lichaam.
3. Geef je helemaal over aan deze houding. Ontspan je hoofd, je nek en je rug. Je benen en je voeten. Er ontstaat steeds meer ruimte in de onderrug, zodat de billen steeds dichter bij de voeten komen.
4. Adem door de grond heen, door de aarde, alsof deze transparant is. Laat alles los. Je gevoelens, gedachten en ervaringen.
5. Bij elke ademhaling laat je meer spanning los en voel je je de aarde in verdwijnen. Blijf contact houden met de tastzin, het totale gevoel van je lichaam.

Deze houding helpt wanneer de wereld je overweldigt. Als je behoefte hebt om tot jezelf te komen, uit te rusten en geborgen te zijn bij jezelf.
In de Yoga Mudra ontspannen alle spieren en lichaamsdelen zich. De wervelkolom wordt volledig ontlast. Het stimuleert de doorbloeding van alle organen in het bekkengebied.



Duistere demonen

Wat zijn jouw demonen? Grote kans dat je direct en vurig antwoord krijgt wanneer je deze vraag aan je vrienden stelt. We gebruiken het woord 'demon' niet zoveel – we hebben het veeleer over onze neuroses, angsten, verslavingen of complexen – terwijl het vaak treffend uitdrukt wat ons het meest in de weg staat. 'Mijn demon heet verlatingsangst,' antwoordde een vriendin van mij. 'Die zuigt mij helemaal de diepte in wanneer hij mij weer vertelt dat ik nu, door deze man, écht verlaten zal worden.' Waarop ik haar bekende dat die van mij zelfhaat heet. Zo'n klojo die mij keer op keer voorhoudt dat ik niet goed genoeg ben, niet goed genoeg – een 'basisovertuiging' die ik overigens deel met vele stervelingen, verzekerde een bevriende psycholoog mij.

Mara, die de Boeddha probeerde af te houden van de verlichting lokkingen, is natuurlijk vooral een metafoor voor de obstakels in de Boeddha – en in ons – zélf. De obstakels die o door hem te bestoken met legers, lekkere wijven, vermaak en ver ns zo hinderen op ons pad. Mara wordt ook wel de duivel, satan, vernietiger of de boze genoemd, maar zoek hem vooral niet ergens buiten. Je vindt hem binnen in je. Bovenal is hij de schaduwkant in onszelf, die ons ervan weerhoudt ons volle potentieel te leven.

Lama Tsultrim Allione wijdde er een boeiend boek aan: *Bevrijd je demonen*. Een demon is een *core wound* zei ze toen ik haar onlangs sprak tijdens haar bezoek aan Nederland. Door die woordkeus begreep ik haar boek nog beter. Ja: een wond, die vanbinnen ettert en niet zomaar dichtgaat. We noemen die dan verlatingsangst, perfectionisme of zelfhaat. Maar je zou hem ook jouw persoonlijke demon kunnen noemen, die je telkens weer in de weg zit door bijvoorbeeld tegen je te sissen dat je niet goed genoeg bent, niet goed genoeg.

Tsultrim Allione spoort ons aan om vrienden te worden met onze demon – geheel in de geest van de Boeddha. Toen diens beste vriend Ananda werd belaagd door Mara, liep de Boeddha tot Ananda's verbazing hartelijk op Mara af, omhelsde hem en vroeg hem binnen. Net als Mahatma Ghandi, die zijn grootste bedreiging – een Britse officier die hem gevangen wilde zetten – uitnodigde voor een kop thee. Het gaat erom de demon te herkennen, net als de Boeddha deed ('Ik zie je, Mara'), en hem dan te begroeten: 'Ah, daar is mijn innerlijke saboteur – welkom!' In het Westen leren we vanaf onze kindertijd dat we draken moeten bevechten en verslaan, maar dat is niet de manier, weten de wijzen uit het Oosten. Hak je een draak z'n kop af, dan groeit er een nieuwe aan – net zo makkelijk.

De eerste, cruciale stap is het herkennen van onze demonen zodra ze opduiken. Als we ze niet opmerken, nemen ze bezit van ons. Dan ben ik er weer stellig van overtuigd dat ik niet goed genoeg ben, en mijn vriendin dat ze vandaag nog verlaten wordt door haar geliefde. Dus: 'Ik zie je, Mara.' En ook: 'Ik zie dat je binnen in mij huist.' Zoek hem vooral niet ergens buiten: we zijn zélf die saboteur met onze eigen, vastgeroeste, duivelse overtuigingen.

Dan – als tweede stap – is het de kunst om de demon niet te bevechten, maar te omarmen. Te 'voeden' zoals Tsultrim Allione het zegt. Met een kop thee, met compassie of zorgzame aandacht. 'Ik zie je, mijn etterende wond, en ik zal je verzorgen. Ik zal je vriendelijk verzorgen én naar je luisteren, want dat wil jij bovenal: gehoord worden. Wat heb jij nodig?' En hé, moet je zien: wat wordt die demon dan kleintjes ...

Carl G. Jung zei het ook, maar net weer anders: 'Je wordt niet verlicht door je gestalten van licht voor te stellen, maar door het duister bewust te maken.'

→ Eveline Brandt is freelancejournalist en mindfulnesstrainer en mediteert bij Sangha Leiden.

Mara

Een waardig tegenstander

Mara is een figuur uit de boeddhistische mythologie en vooral bekend als de *deva* – een soort bovennatuurlijk wezen – die al zijn krachten inzette om te verhinderen dat Siddhartha Gautama aan de voet van de bodhiboom tot ontwaken kwam en een boeddha werd. Hoewel de overgeleverde vertelling van deze gebeurtenissen in de oudste teksten vrij summier is, sprak het verhaal waarschijnlijk zo tot de verbeelding dat latere tradities het hebben uitgebouwd tot enorme proporties en opgesmukt met allerlei fantastische details.

tekst: Gerolf T'Hooft



De beslissende krachtmeting tussen de Boeddha en Mara in Bodhgaya was niet hun eerste ontmoeting. De teksten stellen dat Mara de Boeddha al volgde vanaf het moment dat deze zijn wereldse leven vaarwel zei, en ook na het moment van de verlichting treedt Mara geregeld in contact met hem en met zijn leerlingen. Een tweede belangrijke ontmoeting met Mara vindt plaats kort voor de Boeddha's dood. Mara probeert de Boeddha ervan te overtuigen het definitieve nirwana binnen te gaan, maar de Boeddha houdt vol dat hij nog een paar maanden moet wachten. In de sutta's benadert Mara meestal de Boeddha, gewoonlijk als hij alleen is, op momenten dat hij mediteert. Maar Mara verschijnt ook als de Boeddha omringd is door monniken, wanneer hij onderricht geeft aan een groot aantal toehoorders, op bedelrondes of als hij zich voorbereidt op de nacht. Mara kan overal opduiken, op ieder moment, dag en nacht.
Telkens heeft Mara maar één bedoeling: de Boeddha hinderen bij het verspreiden van de Dhamma of voorkomen dat zijn leerlingen zich weten te verlossen van het wiel van geboorte en dood, en dus ontsnappen aan zijn dodelijke greep. Wie tot ontwaken komt, ontsnapt aan Mara's controle, en telkens wanneer Mara toch probeert zo iemand te misleiden, delft hij het onderspit. De verhalen in de sutta's over Mara zijn dan ook een verslag van zijn herhaalde mislukkingen, ondanks zijn vele vermommingen en subtiele tactieken.
Deze legendarische verhalen zijn vooral bedoeld als illustratie van het boeddhistische inzicht dat er blijkbaar een 'kracht' bestaat die zich verzet tegen ontwaken, een soort vijand die het pad naar de verlichting verspert. Deze kracht is er vooral op gericht de leerling van de Boeddha te storen in zijn meditatie en stelt alles in het werk het verspreiden van bevrijdende kennis tegen te gaan. Bij de meeste mensen gaat dat vrij makkelijk, aan hen die proberen zich aan zijn greep te ontworstelen heeft hij de handen vol en tegenover wie de verlichting heeft gerealiseerd staat hij volkomen machteloos.
De Maralegenden in de Pali-Canon leiden dus tot de volgende conclusies: 1. Boeddha's zoektocht naar de verlichting mondt uit in een belangrijke overwinning: onwetendheid verdwijnt; 2. vanuit het nieuwe inzicht wordt de Boeddha zich bewust tegen welke kracht hij heeft gestreden en 3. deze duivelse tegenkracht krijgt de naam Mara en wordt omschreven als moeilijk te overwinnen.
Naarmate de boeddhistische tradities zich in de loop der eeuwen verder ontwikkelden, ontstond de leer van de vier Mara's:
1. de Mara van mentale en fysieke processen;
2. de Mara van dwangmatig handelen;
3. de Mara van de dood; en
4. Mara als uit een godheid geboren.

Deze onderverdelingen moeten helpen de veelzijdige verschijningsvormen van Mara enigszins te ontwarren en inzicht te krijgen in de strategieën van deze vindingrijke tegenstander. Mara doordrenkt namelijk onze fysieke, emotionele en mentale leven; hij verlevendigt de dwangmatige angsten en fixaties die ons belagen; hij omringt ons als de dreigende aanwezigheid van de dood en hij schopt ons leven voortdurend in de war als een wispelturige en machtige god.
Waar komt de figuur van Mara vandaan? De Maralegende is onlosmakelijk verbonden met de leer van de Boeddha – Mara komt buiten de boeddhistische traditie niet voor –, maar heeft zich mede ontwikkeld vanuit de mythologische en kosmologische ideeën van die tijd. Zo zijn er bijvoorbeeld opvallende gelijkenissen tussen de boeddhistische Mara en de zogenaamde *yaksha*, een groep kwaadaardige natuurgeesten uit de preboeddhistische mythologie. Een andere belangrijke overeenkomst is de figuur van Namuci, de vedische god van de droogte die ook als zodanig in de Pali-Canon voorkomt, maar op een bepaald moment gelijkgesteld wordt aan Mara, de god van de dood. De boeddhistische demonologie heeft blijkbaar gebruikgemaakt van de associaties van dood en verderf als het gevolg van grote droogte om het symbool van Mara de Boze, als de kracht die het welzijn van de mens bedreigt, gestalte te geven. De dreiging van Mara komt niet voort uit het feit dat hij de moessonregens tegenhoudt, maar de mens afhoudt van bevrijdende kennis.
Hoe belangrijk Mara ook is binnen het boeddhisme, de idee van een mythologisch wezen dat verantwoordelijk is voor het kwaad en de dood is niet uniek. Alle vedische tradities kennen een mythologie van het kwaad. Ook niet-brahmanistische sekten, zoals bijvoorbeeld het jaïnisme, getuigen van het bestaan van een soort kwade, opponerende kracht die net zo sterk is als Mara in het boeddhisme. Ook de jaïns geloven dat deze kracht zich op verschillende manieren manifesteert, als god of demon, om degene die streeft naar wijsheid te hinderen in het bereiken van zijn doel.

De voortijdige beëindiging van het bestaan van eenieder die nog niet ontwaakt is

Wat is nu de symbolische betekenis van Mara in relatie tot ons dagelijks leven? Een van de belangrijkste betekenissen van Mara is de dood, de voortijdige beëindiging van het bestaan van eenieder die nog niet ontwaakt is. De dood is het ultieme ›

kwaad en werd door de Boeddha en zijn tijdgenoten niet alleen gezien als het einde van een leven, maar vooral als het begin van een nieuwe karmische cyclus gevuld met lijden en verdriet. De associatie met de dood komt ook tot uitdrukking in de naam Mara, die etymologisch de betekenis heeft van 'vernietigen', 'slachten', 'moorden'. In het boeddhisme wordt *nibbana* (nirwana) gezien als het einde van de cyclus van leven en dood. Een gangbaar synoniem voor nibbana is dan ook het 'doodloze'.
Mara is in de klassieke teksten niet zozeer onderwerp van beschouwing en analyse. Wie of wat Mara is, waar hij voor staat, wordt vooral duidelijk als wij kijken waar hij optreedt, wat hij bewerkstelligt, hoe hij opereert, waar hij mee wordt geassocieerd. Op een bepaald moment geeft de Boeddha aan dat de vijf geledingen van de persoonlijkheid (de vijf *khanda's*: lichaam, gewaarwording, waarneming, intenties en bewustzijn) beschouwd kunnen worden als Mara. Met andere woorden, Mara omvat het totale (onontwaakte) menselijk bestaan; Mara en *samsara* zijn een en hetzelfde, Mara dringt door tot in elke kier en spleet van ons bestaan en laat niets ongemoeid. Alleen tot nibbana heeft hij geen toegang. Hoe gaat Mara te werk, op welke wijze beïnvloedt hij degene die nog ontvankelijk is voor zijn manoeuvres? De teksten geven een veelheid van strategieën. Hij verschijnt vaak in de vorm van een god of een demon die met list en bedrog, misleiding, vermomming en bedreiging in het leven van mensen binnendringt. Door terreur en verwarring creëert hij een klimaat van angst, zijn meest effectieve wapen; angst voor droogte, hongersnood, ziekte, enz.
Op een meer abstract niveau worden al onze onheilzame emoties gezamenlijk aangeduid als 'de legers van Mara': verlangen, honger en dorst, aversie, begeerte, lethargie, zorgelijkheid, angst, twijfel en alle gradaties van zelfover- en zelfonderschatting. De meest prominente link is die met zintuiglijk verlangen.
Mara's leger is tegenwoordig net zo krachtig als in de tijd van de Boeddha. Het staat voor al onze gewoontepatronen die gericht zijn op zekerheid en veiligheid, door vast te houden aan het ogenschijnlijk onveranderlijke. Alles beter dan te leren leven met het besef een veranderlijk en vergankelijk wezen te zijn. 'Het maakt niet uit waar je aan vasthoudt,' stelde de Boeddha, 'als je je hecht, staat Mara naast je.' Of we nou toegeven aan een sterke behoeftes of verslavingen of verlamd raken door neurotische obsessies, het zijn allebei manieren waarop we psychologisch uitdrukking geven aan ons 'verbond met de duivel'. Boeddha's verlichting had te maken met het opheffen van onwetendheid en geestelijke verduistering, twee eigenschappen die nauw in verband gebracht worden met de werkzaamheid van Mara: hij is in staat ons te verblinden en een heldere kijk op de werkelijkheid te verhinderen.

Door wie wordt Mara overwonnen? Uiteraard door de Boeddha – deze wordt in de teksten ook wel aangeduid met 'Mara's overwinnaar' – en door iedereen die het Pad van de Boeddha volgt. In het geval van de Boeddha, schrijft Stephen Batchelor, 'is Mara Boeddha's duivelse tweelingbroer. Boeddha moet Mara loslaten om de Boeddha te kunnen zijn. (...) Zolang hij leeft is de Boeddha voortdurend bezig afstand te doen van Mara. Want Mara vertegenwoordigt het zelf tegenover Boeddha's zelfloosheid, de angst tegenover Boeddha's angstloosheid, de dood tegenover Boeddha's doodloosheid. Die twee zijn niet te scheiden. Boeddha is "onzichtbaar geworden" voor Mara en toch blijft Mara hem achtervolgen. Mara richt zich tot de Boeddha alsof hij een vreemde is, maar in werkelijkheid is hij Gautama's conflicterende mens-zijn. (...) Boeddha en Mara zijn weergegeven als twee personages die uitdrukking geven aan een elementaire tegenstelling die elk mens in zich heeft. "Boeddha" staat voor het vermogen tot helder gewaarzijn, openheid en vrijheid; "Mara" vertegenwoordigt het vermogen tot verwarring, afgeslotenheid en beperking. (...) De boeddhanatuur en de maranatuur zijn niet van elkaar te scheiden. Zoals een klep open kan zijn of dicht, zo heeft dit organisme de mogelijkheid zich te ontvouwen (boeddha) of af te sluiten (mara).'

Tot slot, hoe wordt Mara overwonnen? Het antwoord op die vraag geeft meteen ook de boeddhistische betekenis van het symbool van Mara aan, want de manier waarop Mara wordt verslagen is tevens de manier waarop bevrijding tot stand komt. De middelen die ingezet worden om Mara te verslaan komen overeen met de wijze waarop het uiteindelijke doel van het boeddhistische pad wordt gerealiseerd: namelijk door het volgen van het achtvoudige pad, meer in het bijzonder door de beoefening van meditatie. Of zoals de Dhammapada (vers 276) zegt:

Jullie moeten zelf ijverig streven,
voleindigden zijn slechts verkondigers.
Die op weg zijn gegaan en mediteren
worden van de boeien van Mara bevrijd.

Kortom, Mara hoort bij het leven. Hij herinnert ons voortdurend aan het lijden en de onvolkomenheid die wezenlijk verbonden zijn met het menselijk bestaan, maar meestal verborgen gaan achter schone schijn en oppervlakkig geluk. Mara is de ultieme stimulans voor het ontwikkelen van wijsheid; een waardig tegenstander op weg naar vrijheid en ontwaken.

column

Geertje Couwenbergh


foto: Lucy Lambriex

Hartelijkheid is hot

Jullie moeten zelf ijverig streven, voleindigden zijn slechts verkondigers. Die op weg zijn gegaan en mediteren worden van de boeien van Mara bevrijd

Er is de laatste tijd discussie over waar het vermogen tot compassie vandaan komt. De wetenschap stelt dat mededogen het resultaat is van natuurlijke selectie en evolutie, de *survival of the kindest* in plaats van de *fittest.* Religie noemt het geen willekeurig aangeleerde eigenschap, maar een fundamenteel menselijke eigenschap, zo essentieel dat zij direct verwijst naar het wezen en het bestaan van God. De plaats die het boeddhisme inneemt, lijkt tussen deze twee standpunten in te staan. Compassie wordt wel gezien als een meer fundamentele eigenschap dan hardvochtigheid en egocentrisme, maar je moet er wel wat voor doen. Een vaak gebruikte metafoor is dat hartelijkheid een aangeboren zaadje is dat nooit verloren gaat. Wat wij zelf kunnen doen, is het zaadje water geven en ervoor zorgen dat het zonlicht krijgt, zodat het tot volle wasdom kan komen. Maar goed, dat doe je dus alleen als je de noodzaak voelt of het verlangen hebt om hartelijkheid boven hardvochtigheid te verkiezen.

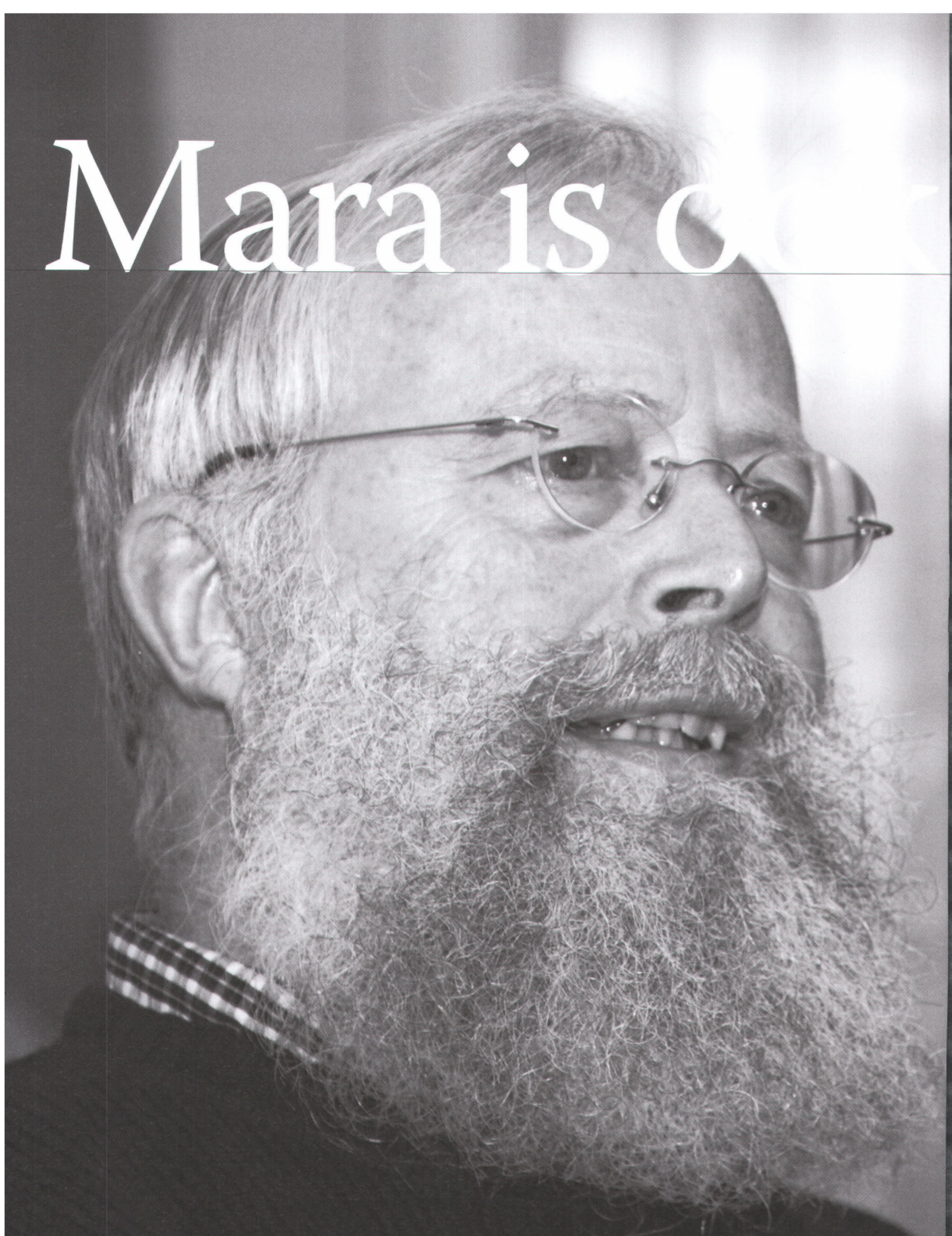
Dit vereist natuurlijk even wat zelfonderzoek. Dit kan door jezelf de volgende eenvoudige vraag te stellen: wanneer voel je je het meest gelukkig, meer *mens*? Wanneer je je verbonden voelt met anderen, wanneer je mededogen en vergeving ervaart? Of wanneer je je niet-verbonden voelt, wrok en antipathie koestert? Ik denk dat het veilig is te zeggen dat we allemaal gelukkiger zijn bij het eerste: wanneer we de ander tegemoet willen komen.

Dat we vriendelijkheid, vergeving en hartelijkheid sterker of meer koesteren dan hardvochtigheid en agressie, is natuurlijk niets nieuws. Het probleem is dat we zo geneigd zijn dit te vergeten. Op het moment dat je met de auto iemand snijdt terwijl je de boot naar Texel probeert te halen bijvoorbeeld. Of wanneer je in de supermarkt voor het schap o zo aantrekkelijk goedkoop bio-industrievlees staat. En al die grotere én kleinere momenten waarop we in de roes van ik-en-het-mijne terechtkomen. Als genoeg individuen zulke gewoontes herhalen, worden ze de gewoontes van een groep, van een cultuur. Dat verklaart waarom hartelijkheid in sommige culturen een sterkere gewoonte is dan in andere. Er is iets voor te zeggen dat wij momenteel in een cultuur leven waarin de gewoonte van hebzucht, assertiviteit en verharding een sterkere gewoonte lijkt dan de gewoonte van mededogen en vriendelijkheid. Dat is het slechte nieuws.

Het goede nieuws is dat gewoontes – of ze nu evolutionair, godgegeven of willekeurig zijn – redelijk aan en af te leren zijn. Erg romantisch is dat misschien niet, maar wel hoopvol. Hoe vaker je iets herhaalt, des te sneller ben je geneigd het te doen. Zo is het inmiddels ook wetenschappelijk vastgesteld dat het doen van zogenaamde compassiebeoefeningen (waar de boeddhistische tradities bol van staan) je daadwerkelijk ruimhartiger, vergevingsgezinder en gelukkiger maakt. Dat lijkt me heugelijk nieuws. En iets waar je gelijk mee kunt beginnen. Neem nu de volgende uitspraak van wijlen mijn oom Chris. Geconfronteerd met een niet zo hartelijke actie of persoon haalde hij zijn schouders op en sprak de volgende wijze woorden: 'Ach, we zijn allemaal kinderen van God, maar sommige zijn vermomd als idioot.' Het was mijn eerste en misschien wel meest effectieve les in compassie. Inmiddels ben ik ervan overtuigd: of het nu aangeboren of handig of slim of edel is, dat het loont het zaadje van hartelijkheid te laten ontkiemen.

→ **Geertje Couwenbergh is antropoloog, innernemer en auteur van diverse boeken en artikelen over boeddhisme in een moderne context. Ze geeft workshops in binnen- en buitenland en begeleidt individuen in hun (schrijf)leven.**

www.potentialbuddha.com



Mara is ook

Boeddha

Wat is Mara en wat is de rol van Mara in ons leven? Mara leren kennen en doorzien is essentieel, vindt zenleraar en monnik Jef Boeckmans, want Mara is deel van ons.

Bert Caekelbergh in gesprek met Jef Boeckmans

tekst: Connie Franssen

Bert: Jef, wat is de betekenis van Mara?
Jef: Mara heeft in verschillende boeddhistische tradities een functie. In tegenstelling tot de christelijke duivel, die bij de hel hoort, hoort de boeddhistische Mara in hemelse sferen. In het Sanskriet is Mara de doder, de verstoorder. Hij verstoort de zaden van goedheid die in ons bewustzijn dreigen te bloeien. Mara hindert onze weg naar verlichting, dat is zijn grote taak. Althans, dit is de mythologische uitdrukking. Ondanks dat Mara een mythische figuur is, herkennen we allemaal die verstoring van onze weg naar bewustwording. We hebben allemaal te maken met haat, begeerte en onwetendheid. Het probleem ontstaat als je je ermee identificeert en denkt dat je die gedachtes en emoties bént.
Die identificatie met stukjes van jezelf is eigenlijk de essentie van Mara. Ons bewustzijn is van nature verlicht, is stil, onbeweeglijk, ruim, grenzeloze vrede ... maar de inhoud van ons bewustzijn, en dat weten we allemaal als we mediteren, daar zit van alles: zorgen, hartstocht, woede, onze trauma's, gehechtheden, verslavingen – allemaal zaken waarmee we geneigd zijn ons te identificeren. Mara is daar de symbolische figuur van. De hindernis die ons gewaarzijn van het pure bewustzijn belemmert. En in welke boeddhistische traditie je ook zit, het gaat altijd om het stoppen van de verkeerde identificatie. Mara is degene die fixeert, die tegen je zegt: dat bén jij of dat lukt je toch niet. Dat kan zich in allerlei vormen uiten zoals zelfhaat of agressie, maar het uit zich vooral in begeerte. Je ziet dat wel bij mensen op het verlichtingspad, boeddhistische leraren met macht die zich laten verleiden door seks en geld. Typisch fenomenen van Mara.

Mara, ik ken je

Bert: Toen de Boeddha geconfronteerd werd met Mara, stuurde hij die niet weg. Hij zei: 'Mara, ik ken je.'
Jef: Dat is de essentie. De Boeddha doorzag Mara. Hij ziet dat hij het zelf fabriceert. En zo is het. Jij bent de bouwer van het huis, dat doe je zelf. Je denkt dat je je trauma bént, want je vader was alcoholist of je vrouw heeft je bedrogen, of wat dan ook. En dat kan allemaal wel waar zijn, maar dat betreft de inhoud van het bewustzijn. Die identificatie met de inhoud, dat is Mara. Wat ook waar is, is dat er een puur, onmetelijk, grenzeloos bewustzijn is. *No mind, no buddha.* Alleen maar dat diepe niet-weten.

foto: Nina Nannini

Bert: Op een bepaald moment verschijnt Mara als de Boeddha zelf ...

Jef: Precies! De hemelse dochters hebben de Boeddha verleid en hij is in een staat van *bliss*[1]. En wat doet Mara dan? Die zegt tegen de Boeddha: wow, wat ben jij verlicht, wat ben jij geweldig! En veroorzaakt vervolgens een bloemenregen ... Mara maakte dus opnieuw een beeld waarmee de Boeddha zich kon identificeren. Dus ook dat beeld, van 'wow, nu heb je het helemaal gemaakt', is Mara. Je ziet dat soms bij mensen die een eerste ervaring van verlichting of groot inzicht hebben, het gevaar is dat ze zich daarmee gaan identificeren en niet meer op het pad blijven. Identificeer je dus ook niet met de zegeningen, want dan creëer je opnieuw een narcistisch beeld. Op die boeddhaweg, die eindeloos is, fixeert Mara jou: of dat nou als verslaafde of als boeddha is. Terwijl het leven zelf stroomt, altijd in beweging is. Het ene moment heb je hoofdpijn, het andere moment ben je blij. Doordat Mara je fixeert, leg je de stroom stil.

Bert: En wanneer geeft Mara het op? Want het is een hardnekkige jongen.

Jef: Als de Boeddha, jij dus, Mara doorziet, als hij ziet dat hij zelf Mara is en de bouwer van zijn eigen huis, zijn eigen ego. Op het moment dat hij dat doorziet, verlicht hij zijn geest. Alsof je een ventiel opendraait en de valse lucht eruit laat lopen. Maar vergis je niet, we maken altijd nieuwe constructies. Dat is niet erg, als je het maar weet.

Maar vergis je niet, we maken altijd nieuwe constructies

Wanen zijn onvermijdelijk en noodzakelijk

Bert: Wat kunnen westerse beoefenaars met deze mythe, met deze symbolische figuur?

Jef: Als je die mythe kunt gebruiken, prima. Als je het niet kunt gebruiken, ook goed. Het zijn allemaal hulpmiddelen. Ik persoonlijk vind het een mooie mythe, als ik die zou vertalen in moderne psychologische of filosofische begrippen zou ik zeggen dat Mara de waan is. Een waan kan individueel zijn maar ook collectief. Wij hebben als samenleving ook wanen, de waan van het nationalisme, liberalisme, boeddhisme. Of de kerkelijke waan. Als mensen erin gaan geloven, ontstaat er een collectieve energie en kan het iets demonisch krijgen. Dat is hardnekkig en moeilijk te doorzien. In China is de collectieve waan rond Mao, een man die miljoenen doden op zijn geweten heeft, nog altijd intact.

Bert: Bestaat er ook een positieve collectieve waan?

Jef: Wanen zijn onvermijdelijk en noodzakelijk, en ook niet per se slecht, ze zijn ook een soort zelfbescherming. Het is een overlevingstactiek. De waan van het gelukkige gezin, de romantische liefde bijvoorbeeld. Het is niet slecht, maar wel gevaarlijk. Maar als je het doorziet, die waan van de perfecte partner die al je verlangens zal vervullen, overleef je dat dan? Kun je daarmee leven of zak je weg in depressie? Sommige wanen moet je zo laten, het kan de stok zijn waarmee je op pad gaat. Ze zijn dus ook functioneel. Mara heeft een functie. En natuurlijk kan er een goede, collectieve energie zijn. Bijvoorbeeld als je samen zit met de sangha.

Je leert het meest van Mara

Bert: Ik heb net als jij een christelijke achtergrond. Hoe verhoudt Mara zich tot de christelijke duivel?

Jef: Het is belangrijk een morele richtlijn als gids te nemen. Of dat nu de Tora is, de Bijbel of het boeddhisme. Als je verlicht bent, zul je het uit jezelf doen: het niet doden, niet stelen en dergelijke, niet omdat het moet. De verlichte geest uit zich in moreel goed gedrag en als dat niet zo is, is er iets loos. Maar verlichting is meer dan moreel besef. Uiteindelijk is het je diepe geweten dat de leiding heeft. Je hebt drie getuigen: de Boeddha, de dharma en de sangha. De dharma omvat de gedragsregels, de sila. De

1) Vert.: geluk of gelukzalig; Sanskriet: ananda



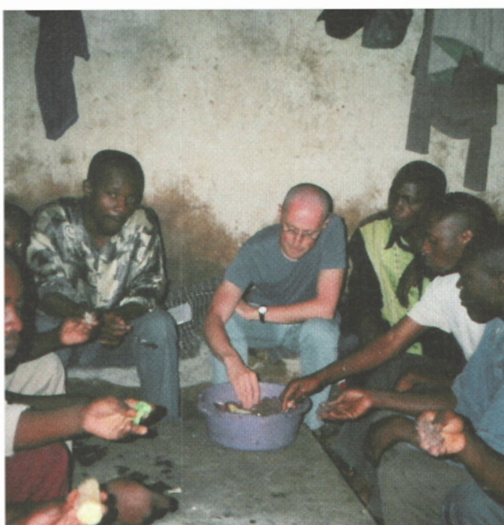
sangha kan je op je gedrag aanspreken. Maar uiteindelijk gaat het om het diepe geweten in je eigen hart. Als die drie getuigen met elkaar overeenstemmen, is het oké. Als dat niet zo is, moet je je geweten volgen. Het achtvoudige pad is belangrijk, maar het gaat om het doorzien van het functioneren je eigen bewustzijn. Dat is de bron. Ik kan wel hopen dat bankiers ophouden met graaien, maar ik heb daar maar weinig invloed op. Ik heb wél macht over mijn eigen bewustzijn. Ik kan Mara doorzien. Dus uiteindelijk, van wie leer je het meest? Van Mara. Die dwingt me tot transformatie. Het is hard werken om je niet te laten misleiden, om te zien dat je gedachtes constructies zijn en niet meer dan dat.

Bert: Mara is dus ook een constructie van jezelf, iets dat je met je meedraagt. Dat is misschien wel een groot verschil met het christelijke geloof, waar de duivel iets buiten jezelf is.

Jef: Dat dat zo ervaren wordt, is duidelijk. Maar het is belangrijk de duivel of Mara geen eigen identiteit te geven, als iets dat buiten je ligt. Ik ben christelijk monnik én boeddhist. Als je de weg gaat van die diepe inkeer zullen de mythes, of die nou christelijk of boeddhistisch zijn, stilaan hun mythische vorm verliezen. Maar als we van de mythes feiten maken, hebben we een probleem. Dan kan er grote verwarring ontstaan. Mythes zijn multi-interpretabel, je kunt ze gebruiken of niet. Voor mij persoonlijk is er een grote mate van consensus tussen de christelijke en boeddhistische mythes. Als ik naar Maria kijk, zie ik ook Kanzeon. Het is hetzelfde oerbeginsel. Ik heb een grote devotie voor Kanzeon en Maria, niet als mythe, maar als een kwaliteit van mijn eigen bewustzijn.

→ Jef Boeckmans studeerde filosofie en theologie in Leuven, Utrecht en Freibourg. Hij specialiseerde zich in spiritualiteit en mystiek. Sinds 1970 beoefent hij zazen en is geëngageerd in de interreligieuze dialoog. Hij is monnik en trappist en begeleidt al tientallen jaren zensesshins. Als zenmeester behoort hij tot de Sanbo Kyodan Society.

→ Bert Caekelbergh is ruim dertig jaar actief als theatermaker en beeldend kunstenaar. Hij gaf o.a. les aan het Koninklijk Muziekconservatorium Hogeschool Antwerpen en de academies van Antwerpen-Borgerhout en Overpelt. Zijn spirituele leven begon in 1980 met rajayoga en Vedanta (Rama Saenen). Hij mediteerde vervolgens twaalf jaar in de Soto Zendojo Antwerpen. Sinds 2007 is hij verbonden aan Ehipassiko-Zurenborg.



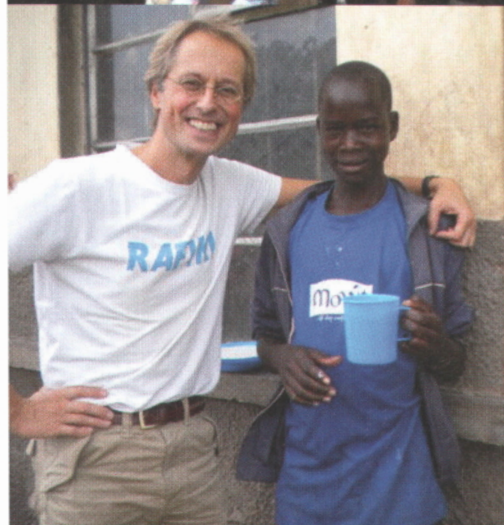




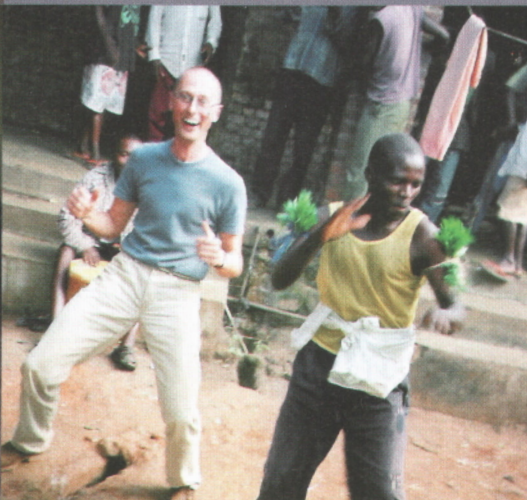


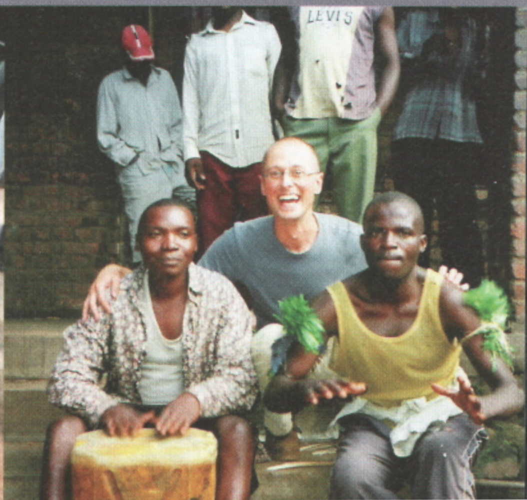
Jan De Cock zet zich al 26 jaar in om het welzijn van gedetineerden te verbeteren. Om het gevangen zijn zelf te ondervinden liet hij zich vrijwillig opsluiten in gevangenissen overal ter wereld. 'Elke ontmoeting met elke gedetineerde is een uitnodiging om te kijken naar mijn eigen schaduwkanten.'

tekst: Auke de Jong









Kwaad én goed achter de gevangenismuren

Tranen in een papieren zakdoekje

'Hoewel van de Boeddha wordt gezegd dat hij de krachten van Mara heeft "overwonnen" […] blijft Mara hem onverminderd lastigvallen tot vlak voor zijn dood, vijftig jaar later.' Leven met Mara is volgens Stephen Batchelor in zijn boek *Mara – een beschouwing van goed en kwaad* (Asoka, 2006) leven met het conflict tussen de goede en kwade neigingen die we van nature hebben – een conflict dat een leven lang voortduurt.
Als er één plek verbonden is met Mara, dan is het wel de gevangenis. Hier huist het kwaad. Het levenslange conflict tussen goede en kwade neigingen lijkt in het geval van gedetineerden al beslist te zijn. Het kwaad heeft gewonnen, maar is gelukkig veilig opgeborgen achter slot en grendel.

De Belg Jan De Cock verzet zich tegen deze gedachte. Hij gaat ontmoetingen aan met gedetineerden om naar eigen zeggen 'dichter bij hun ziel' te komen en om een stem te geven aan de stemlozen. 'Wij gaan er overal ter wereld van uit dat wij mensen die een misdrijf hebben begaan, moeten isoleren. Het gevolg is dat talloze gevangenen nooit meer iemand uit de buitenwereld zien. In de gevangenis van Cotonou in Benin, West-Afrika, zat ik naast een oude man van 72 jaar. Hij was op zijn zestigste gearresteerd op beschuldiging van broedermoord. In zijn stam stond dat gelijk aan een vloek. Daardoor durfde niemand uit zijn familie hem nog te bezoeken. Rechters en advocaten durfden niet aan zijn zaak te beginnen. Ik was de eerste in twaalf jaar die hem bezocht. Dat was niet mijn verdienste, maar zoiets motiveert mij enorm om door te gaan met mijn werk.'

Aan den lijve

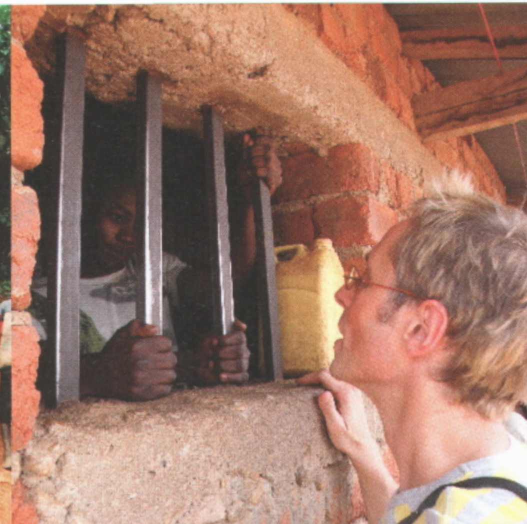
Dat werk begon in 1987 in het Chili van dictator Pinochet waar De Cock als jonge ontwikkelingswerker in de stad Talca met straatkinderen werkte. Veel kinderen kwamen in de gevangenis terecht en toen De Cock vervolgens daar ging werken, opende zich een nieuwe wereld voor hem. 'Ik stelde vast dat een van de grootste obstakels voor het werken met gevangenen, de houding was van de mensen aan de andere kant van de muur. Ik vroeg mij af: hoe kan ik een bescheiden bijdrage leveren om de vooroordelen over gevangenen te nuanceren?'
Hij besloot overal ter wereld gevangenissen te bezoeken om zich er vrijwillig te laten opsluiten. 'In Chili had ik ook met gevangenen gewerkt, maar moest ik om vijf uur 's middags de gevangenis verlaten. Als ik me wilde inzetten voor het lot van de gevangenen, moest ik het gevangenisleven aan den lijve ondervinden.' Sindsdien bezocht hij 173 gevangenissen in 70 landen. Hij schreef twee boeken over zijn ervaringen en richtte in 2006 Within-Without-Walls op. Deze stichting vraagt aandacht voor het lot van gedetineerden en zet zich in om de omstandigheden in gevangenissen wereldwijd te verbeteren. Daarnaast brengt de stichting daders en familieleden van slachtoffers bij elkaar door ze samen aan projecten te laten werken.



Onvoorwaardelijk liefhebben

De Cock noemt zijn stichting één van de antwoorden op al het onmenselijke dat hij is tegengekomen. Maar ook op al het menselijke. 'Ik heb binnen de gevangenismuren ook veel mooie dingen meegemaakt. Ik probeer mensen een spiegel voor te houden, zoals de gevangenen mij een spiegel hebben voorgehouden. Het is geen verhaal van: wij zijn goed aan deze kant van de muur en al het kwaad zit opgesloten. Het is een pleidooi: wat kan de gevangen man of vrouw voor ieder van ons betekenen? De rechters en advocaten moeten hun werk goed doen; gerechtigheid is ons dierbaar. Maar verder komt het ons niet toe om gevangenen een tweede maal te veroordelen. Wel mogen we zoeken naar het goede in ieder mens. Let wel: dat is ook voor mij steeds een proces. Voordat ik de gevangenissen in stapte, had ik ook vooroordelen. Maar ik moet nog altijd de eerste gevangene tegenkomen die enkel een verzameling is van kwaad. Elke ontmoeting met elke gedetineerde is een uitnodiging om te kijken naar mijn eigen schaduwkanten. Dat is de grote kentering in mijn leven geweest. Waar ik vroeger naar straatkinderen of naar gedetineerden ging vanuit een soort liefdadigheid, is het steeds meer tweerichtingsverkeer geworden. Ik leer zo veel van de gastvrijheid en het vertrouwen van de gedetineerden. Ik doe nu vrijwilligerswerk in gevangenissen in België, maar nooit kom ik op een cel zonder dat mij een kop koffie of wat te eten wordt aangeboden. Door mij binnen te laten, geven zij mij elke keer weer hun vertrouwen. Dat zijn waarden waar wij in de vrije wereld een puntje aan kunnen zuigen. Natuurlijk moet je niet blind zijn voor wat ze gedaan hebben. Soms vertellen ze me hun verleden of details van de feiten en kan ik er 's nachts niet van slapen. Maar ik probeer me elke dag voor te houden: Jan, je zult ze niet veroordelen en niet thuisblijven vanwege je angst. Probeer hen onvoorwaardelijk lief te hebben. In San Quentin in Amerika bezocht ik Jarvis Masters. Hij zit al 30 jaar in de dodencel, maar ik vraag me af of ik ooit een "vrijere" gevangene heb gezien dan hij. Het gevangenisregime daar was onmenselijk. Maar de bevelen en het gekleineerd worden hadden geen vat meer op hem. Hij benaderde zijn leven zodanig dat hij vanbinnen enorm vrij was. Vergelijk dat eens met mensen in de vrije wereld, die soms slaaf zijn van hun materie of alleen maar leven voor hun eigen gezin. Ik zeg je: als je ooit de kans krijgt om een terdoodveroordeelde in de ogen te kijken, en misschien nog meer om achter die ogen te kijken, dan ben je voor de rest van je leven tegen de doodstraf. Omdat je dan de waarde van ieder leven inziet. Zelfs in zijn hoedanigheid, op *death row*, kon Jarvis anderen veel leren over wat het betekent om innerlijk vrij te zijn.'









Kijk je niet op zo'n moment het kwaad in de ogen?

'Mijn ervaring met heel veel gevangenen is dat hun ogen er flets uitzien. Het is onze taak om in ontmoeting te gaan en de schittering waar te nemen. Vaak is dat een kwestie van tijd. Daarom probeer ik een relatie op te bouwen met gevangenen. Wij worden meer mens in de ontmoeting met anderen en wanneer we elkaar af en toe een schouderklop geven: man, dat heb je goed gedaan. Je komt in de gevangenis zo veel mensen tegen die nooit een bemoedigend woord hebben gekregen.'

Om Mara te overwinnen wordt gezegd dat wij het kwade niet moeten wegduwen, maar omarmen. Geldt dat ook in de gevangenis?

'Absoluut. Ik heb heel wat projecten met gedetineerden gezien. De meest effectieve waren de projecten die het kwade niet omzeilden en de schuldvraag niet uit de weg gingen, maar daar ook niet het laatste woord aan lieten. Ik heb een mooi verhaal gehoord toen ik opgesloten zat in een gevangenis in Congo. Ik ontmoette daar een man van 87 jaar. Hij beweerde dat er vroeger – vóór de kolonisatie – geen gevangenissen bestonden in zijn cultuur. Als kleuter had hij meegemaakt dat er in zijn dorp een diefstal was gepleegd. De oudsten riepen alle dorpsbewoners bij elkaar. Zij moesten in een grote kring rondom de dief gaan staan. Gedurende uren moest iedereen uit het dorp iets 'goeds' zeggen over de dief. Die man had aan het eind zo veel positieve energie ontvangen dat hij zelf een voorstel deed om de schade te herstellen.

'Wat kan de gevangen man of vrouw voor ieder van ons betekenen?'

Projecten met gedetineerden slaan aan als wij de mens achter de dader niet vergeten. In de zwaarbewaakte Polssmoorgevangenis in Kaapstad werd gemiddeld één moord per week gepleegd. Niemand wist hoe het tij te keren. Totdat hulpverleenster Joanna Thomas zei: we moeten met de bendeleiders aan de slag. Haar uitgangspunt was: in elk mens zit iets goeds en wij moeten de gedetineerden weer aanleren hoe zij weer kunnen voelen. Dat was zo bedreigend voor de bendeleiders dat zij zelfs een plan beraamden om Joanna te elimineren. Maar zij zette door. Ik deelde de cel met een van de bendeleiders, David King. Toen ik vijf dagen later de gevangenis verliet, zei hij me: "Jan, *I want to give you something.*" Hij haalde uit zijn broekzak een papieren zakdoekje: "*You can have it.*" Hij zei: hier zitten de allereerste tranen in die ik mijn leven heb leren huilen, dankzij Joanna. De workshop had een enorme impact op hem gehad. Hij had als straatjongen altijd moeten *overleven*, nu had hij eindelijk leren *leven* en geleerd dat gevoelens daar een plek in kunnen hebben. Pas als mensen bij hun gevoel kunnen komen, kunnen zij onderscheid maken tussen goed en kwaad.'

.... en is het kwade te overwinnen door het goede.

'Zonder twijfel. Het is mijn eigen adagium, maar ik heb het ook geleerd van mijn ontmoetingen met de duizenden gevangenen. Maar de mensen moeten daartoe wel de kans krijgen. We kunnen nooit genoeg mensen uitnodigen om die keuze te maken. We moeten blijven aanreiken wat het goede inhoudt.'

Zie je een positieve ontwikkeling in de wereld?

'Het is een dubbel spoor. In sommige landen wordt er geroepen dat er meer gevangenissen gebouwd moeten worden. Maar tegelijkertijd zie ik andere initiatieven. In Brazilië hebben de A.P.A.C.-gevangenissen geen bewaking; de gevangenis wordt bewaakt door gedetineerden zelf. De methode is gebaseerd op twaalf pijlers, waaronder het nemen van eigen verantwoordelijkheid en het gunnen van vertrouwen. Ik vroeg de gevangenen: wat maakt voor jullie het verschil in deze gevangenis? Allemaal zeiden ze: *é o amor*. Het was de eerste keer dat ze in een gevangenis zaten waar ze voelden dat de beleidsmakers om hen gaven. Bij mij op de cel zat een jongen die vastzat wegens de moord op een taxichauffeur. De afgelopen twee jaar had hij steeds bezoek gehad van de familie van de taxichauffeur. Wat was er gebeurd? Hij had gehoord dat de weduwe een levensbedreigende ziekte had en de enige kans op overleven was een niertransplantatie. Men vond in de hele provincie geen donor, maar de gevangene bleek wel geschikt te zijn. Hij heeft een nier afgestaan aan de weduwe ...'

Angst en twijfel vormen twee aspecten van Mara. Heb je zelf in de gevangenis nooit last gehad van angst of twijfel?

'Angst is de tegenpool van geloof. Als ik geloof dat in elke mens iets goeds zit, dan ebt de angst weg. Mijn leerschool is mijn tijd in Chili geweest. Daar heb ik als jonge idealist rake klappen gekregen. Ik ben geïntimideerd en heb moeten onderduiken. Ik was geschokt toen ik mijn vrienden niet meer herkende na de folteringen die ze hadden moeten ondergaan. In Chili heb ik echt geweten wat angst is, maar ik heb daar ook geleerd om ermee om te gaan.

Wellicht zal ik nooit helemaal weten wat het is om écht een gevangene met gevangenen te zijn. In de meeste gevangenissen waar ik heb gezeten, was de termijn afgesproken met de gevangenisdirectie. Een paar dagen, een paar weken, het langst in Congo, een maand. Dat maakt natuurlijk een groot verschil. Ik heb zo veel mensen gesproken die niet wisten wanneer hun zaak voor zou komen, laat staan dat ze wisten of ze ooit in vrijheid gesteld zouden worden. Dat legt enorm veel druk op gevangenen. In dat opzicht relativeer ik mijn ervaringen. Ik deelde de harde omstandigheden en het slechte eten en ik sliep ook tussen de ratten en de kakkerlakken. Maar het wachten in spanning en onzekerheid op je proces en het worstelen met de schuldvraag, dat zijn dingen waar ik alleen maar naar kan raden.'

➜ Meer informatie over de stichting Within-Without-Walls is te vinden op www.prisoninfo.org

➜ Auke de Jong is freelance copywriter en eigenaar van Jong Oranje concept/copy.

Met dank aan Mara

tekst: Kees Klomp

Eind 2012 raakte ik – eindelijk – de bodem. Ik had maandenlang intensief aan het boek *Bloei!* (een bundel essays van verschillende auteurs over het werken aan geluk in organisaties – *red.*) gewerkt. In samenspraak met mijn uitgever en de BOS was besloten *Bloei!* te presenteren tijdens een miniseminar dat ik zou begeleiden. In de dagen hiervoor werd ik echter getormenteerd door faalangsten. Ik wist zeker dat ik – ten overstaan van de aanwezigen – op een verschrikkelijke manier zou afgaan en ik wist zeker dat mensen aan me konden zien dat ik eigenlijk doodongelukkig was. En dus capituleerde ik en besloot afwezig te zijn op mijn eigen feestje. Ik word al jarenlang door (faal)angst geteisterd, en heb daarom menig publiek optreden afgezegd. Altijd met een goede smoes. Dat deed ik deze keer niet. Ik besloot dat de grens was bereikt en dat ik niet meer wilde liegen: niet tegen anderen en niet meer tegen mezelf. Ik biechtte de werkelijke reden voor mijn afzeggen op en meldde me nog dezelfde dag aan voor therapie. Wat volgde was een maandenlange – louterende – ontdekkingstocht naar de emotionele werkelijkheid van mijn jeugd. Feitelijk gezien is deze tocht een nadere kennismaking met Mara. Ik heb (mijn) Mara veel beter leren kennen en ben daar intens dankbaar voor. Mijn obsessies en depressies – die ik altijd als lijden heb ervaren – bleken slechts surrogaten te zijn voor de échte pijn die ik voelde. Deze bleek namelijk goed verstopt achter een zorgvuldig gebouwde – narcistische en neurotische – muur. Een muur die toen ik deze ging afbreken, alsnog ging gieren als een orkaan, met bijna ondragelijke windsnelheden aan verdriet en woede. Achteraf bezien luidde *Bloei!* mijn persoonlijke bloei in.

Opgegroeid in een narcistisch, neurotisch nest, is zelfverloochening mij met de paplepel ingegoten. Het motto 'ik presteer dus ik ben' was daarom mijn tweede natuur. Ik wist niet beter en heb



Mara jarenlang weten te ontlopen. Ik heb de pijnlijke realiteit van mijn jeugd steeds weer ontkend door een mix van grootheidsfantasieën en perfectionisme. Een duo dat ik lang niet als last heb ervaren, sterker nog, ik heb er de maatschappelijke ladder behoorlijk mee beklommen. Mijn narcistische en neurotische stoornissen hebben onmiskenbaar als krachtige carrièremotor gefungeerd. Mijn onstilbare honger naar bewondering en erkenning, zorgde ervoor dat ik me vol overgave op mijn werk stortte. Mijn angst om daarbij te falen, zette me aan tot grootse prestaties. Ik was een werkverslaafde, ik voldeed lang aan het cliché van de geslaagde jonge 'professional'. Pas toen er scheuren in mijn prestatiebastion verschenen – het was nooit goed genoeg, het lukte me niet om altijd maar perfect werk af te leveren en het altijd iedereen naar de zin te maken –, verscheen Mara bewust in mijn leven, en begonnen angsten en depressies op te spelen. Eerst slechts sporadisch, maar later structureel. Eerst slechts vervelend, maar later onleefbaar. Gelukkig maar.

Ik had 's morgens een therapiesessie gehad. Daarbij was een stortvloed aan verborgen, verdrongen verdriet naar boven gekomen. Ik had hard en lang getierd en gejankt. Mijn ogen waren rood omrand, mijn stem en lijf trillerig. Ik was zichtbaar het zielige hoopje mens dat ik vroeger was. Die middag moest ik lesgeven over maatschappelijk meedogend ondernemen aan een groep wildvreemde managers. Ik dacht dat ik die twee dingen wel kon combineren. Na mijn therapiesessie wist ik echter beter. Zo kwetsbaar voor de klas gaan staan leek geen optie, maar zo laat nog afzeggen kon ik ook niet maken.

De deelnemers waren al onderweg. En dus schraapte ik al mijn moed bij elkaar en besloot de groep managers les te geven, precies zoals ik op dat moment was: klein en kwetsbaar. Bij binnenkomst in het klaslokaal schreef ik het woord 'mededogen' op de flipover en vertelde de groep – terwijl mijn stem oversloeg en mijn ogen volliepen – dat ik het die middag over maatschappelijk meedogend ondernemen wilde hebben, maar dit niet kon doen zonder hun om mededogen te vragen. Ik vertelde dat ik in therapie was en die morgen op de pijnbank had gelegen, waardoor ik me klein en kwetsbaar voelde. Ik vertelde dat ik niets liever wilde dan mijn kennis met hen te delen, maar dat ik dat alleen als een snikkend en trillend stukje mens kon doen, omdat ik mij nu eenmaal zo voelde. Ik bereidde me voor op afkeurende en veroordelende opmerkingen, maar die bleven uit. Wel volgde een spontane huilbui van een van de deelnemers. Ze vertelde dat ook zij zich klein en kwetsbaar voelde. Een andere deelnemer biechtte hetzelfde op. En nog een. En nog een. Omdat ik me kwetsbaar had opgesteld, durfden de deelnemers dat blijkbaar ook.

De muren die deze managers rond zichzelf hadden opgetrokken, kwamen naar beneden en voor mijn ogen werden het mensen van vlees en bloed, tjokvol Mara. Gevoelens van angst, verdriet en eenzaamheid werden hardop uitgesproken. In de geborgenheid van deze setting durfden zij aan elkaar en aan zichzelf toe te geven dat hun functieprofiel slechts een rollenspel was. Ze waren helemaal niet zo sterk en zeker als ze leken. Ze leden zich stiekem suf. Het werd me die middag duidelijk dat alle deelnemers – stuk voor stuk geslaagde professionals – worstelden met het verenigen van hun mens-zijn met hun manager-zijn. Ik was op een taboe gestuit.

Ik ben er de afgelopen maanden van overtuigd geraakt dat ons socio-economische probleem geen kapitalisme heet, maar narcisme. De economische crisis die we momenteel doormaken gaat niet over een financieel bankroet, maar over een spiritueel bankroet. Het bedrijfsleven is feitelijk gezien geestesziek, het cultiveert narcisme. Kijk maar eens naar de volgende wetmatigheden die we de gewoonste zaak van de wereld vinden:

- Een manager, medewerker of ondernemer met geldingsdrang en scoringsdrift wordt gezien als ambitieus;
- een ondernemer of manager met een grote en agressieve ambitie is geliefd bij de aandeelhouders;
- een ondernemer of manager die winst maakt, wordt succesvol genoemd;
- alleen als een medewerker hard werkt en goed presteert, is de manager tevreden;
- hoe minder fouten een medewerker maakt, hoe groter de waardering van de manager;
- hoe groter het zelfvertrouwen van de medewerker, hoe meer hij of zij in aanmerking komt voor managementstaken;
- wie 'hogerop' komt in het bedrijf komen, verdient meer en krijgt meer macht;
- iemand met een hoger functieprofiel is belangrijker voor het bedrijf en heeft meer maatschappelijke status;
- een succesvolle ondernemer of manager heeft een grotere voorbeeldfunctie dan een minder succesvolle;
- een manager met een groot ego is meteen ook een sterke leider.

Stuk voor stuk narcistische gedragskenmerken. In het huidige bedrijfsleven worden *human beings* tot *human doings* gereduceerd. Alles draait om prestaties en succes scoren. Hetgeen – natuurlijk – volstrekt onnatuurlijk is. Het bedrijfsleven ontkent de schaduwzijde die onlosmakelijk bij het leven hoort; de schaduw blijft onbewust en krijgt daardoor juist alle ruimte. Geen wonder dat het bedrijfsleven zo destructief is, het is een volstrekt logisch en onvermijdelijk gevolg van ontkenning. Betekent dit dat er geen hoop is voor het bedrijfsleven, moeten we het opgeven en afschrijven? Nee, natuurlijk niet! Net als bij ieder individu, wijst Mara ons ook collectief de weg naar genezing. Wel moeten we de ontkenning opgeven. Het bedrijfsleven, managers, het leven van mensen, zijn geen gescheiden begrippen, maar een en hetzelfde. Zodra we deze realiteit omarmen, kan er licht op de schaduw schijnen en zal ook ons collectieve systeem de weg naar gezondheid vinden. Met devote dank aan Mara …



Zijn zelfs de ongerepte gebieden het resultaat van een menselijk besluit?

Bestaat er nog wildernis?

Dialoog met de natuur

➜ uitzending (onder voorbehoud): zondag 29 december om 23.15 uur op Ned2

'Hiermee zullen we het toch echt moeten doen', zegt astronaut André Kuipers terwijl hij een opname van de aarde laat zien, genomen vanuit het Internationale Ruimtestation ISS. Onze relatie met de natuur is complex. We houden van haar schoonheid en gebruiken haar producten. Tegelijkertijd beseffen we nauwelijks hoezeer de natuur de basis is van ons bestaan. Matthijs Schouten is ecoloog en filosoof, maar ook verbonden aan Staatsbosbeheer. In 'Dialoog met de natuur' praat de bijzonder hoogleraar over zijn geliefde thema met zeven bekende natuurliefhebbers, waaronder André Kuipers, Bas Haring en Irene van Lippe-Biesterfeld. Al wandelend door de Oostvaardersplassen, het meest omstreden natuurgebied van Nederland, vragen zij zich af: Hoe wij moeten omgaan met de natuur? Bestaat er nog wildernis, of zijn zelfs de ongerepte gebieden het resultaat van een menselijk besluit?



Verdieping vinden in het tijdloze, met een link naar de actualiteit

Bettine Vriesekoop gaat OBA Live presenteren

➜ uitzending: elke dinsdag tussen 19.00 en 20.00 uur zal het programma live te beluisteren zijn op Radio 5, en naderhand via de website en podcast van de BOS.

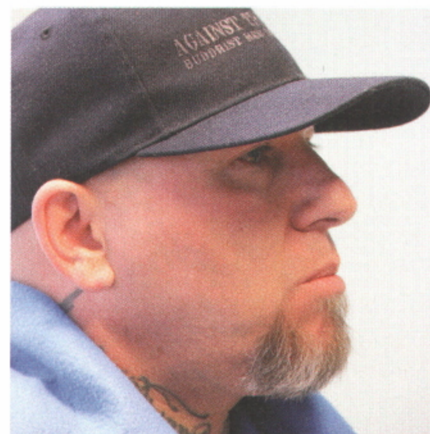
Vanaf januari 2014 zal Bettine Vriesekoop voor de BOS het radioprogramma OBA Live gaan presenteren. De Chinacorrespondente en oud-tafeltennisster zal wekelijks vanuit de Openbare Bibliotheek in Amsterdam gasten uit onder andere de boeddhistische wereld ontvangen.

Punk, boeddhisme en rebellie

Meditate and Destroy

➜ uitzending: zondag 8 december om 14.00 uur op Ned2

Noah Levine moest als puber en punker niets hebben van een burgerlijk leven, laat staan de 'hippiepraktijken' van zijn beroemde vader en boeddhistisch leraar Steven Levine. Diefstal, drugsgebruik of graffiti, noem het en Levine heeft er wel voor in de cel gezeten. Maar wanneer de bodem van zijn ellende bereikt is, gaat hij toch te rade bij zijn vader, die hem leert mediteren. Inmiddels is de punker uitgegroeid tot schrijver van bestsellers als *Dharma Punx, Against The Stream* en *The Heart of the Revolution (Het hart van de revolutie*, Asoka 2011) en wordt hij veel gevraagd te spreken voor jongeren, inclusief punkers en jonge criminelen. In deze vlot gemonteerde film, die perfect aansluit bij de persoonlijkheid van Levine, zien we hoe verslaving en geweld kunnen overgaan in toewijding en meditatie. De jongeren die hij inspireert komen aan het woord, maar ook leraren als Jack Kornfield en natuurlijk de 'ouwe heer' Levine zelf.



Moderne Mara's op een BOS-dag

Het was bijna alsof de duvel ermee gespeeld had, of waren het toch de boeddha's? *BoeddhaMagazine* had een themanummer over Mara gepland en de BOS had Lama Tsultrim Allione uitgenodigd voor de wereldpremière van *Feeding Your Demons*. Filmmaker Jaap Verhoeven vertelde me dat hij geïnspireerd was tot het maken van de film door het lezen van haar gelijknamige boek. Volgens Verhoeven was Allione erin geslaagd om een Tibetaans boeddhistische beoefening te vertalen naar de westerse context. Nieuwsgierig begaf ik me naar het EYE filmmuseum aan het Amsterdamse IJ.

tekst: Bert van Baar

Chö

Zolang er een ego is, zijn er demonen. Wanneer er geen ego meer is, zijn er ook geen demonen meer!
— Machig Labdrön

Non en moeder

De film vertelt het verhaal van het bewogen leven van een jonge Amerikaanse hippie uit een gegoede familie, die in de 'Summer of Love' [1967] naar India en Nepal vertrekt en verliefd wordt op de Tibetanen en hun cultuur. Ze is met name geraakt door Z.H. de Zestiende Karmapa. Hij was een monnik en zij wilde zijn voorbeeld volgen. Zonder ook maar zelfs kennis te hebben van de vier edele waarheden werd ze tot non gewijd. Na een paar jaar werd het vooruitzicht van een leven lang celibaat haar wat te veel en legde ze het gewaad af. Binnen de kortste keren had ze twee kinderen van een Nederlandse man en weer een scheiding verder trouwde ze vervolgens met een Italiaanse filmmaker van wie ze een tweeling kreeg. Wonend in Italië speelde zich een drama af toen een van de twee baby's aan wiegendood stierf. Bovendien bleek haar man verslaafd te zijn. Hoe was ze zo snel hierin verzeild geraakt en hoe kwam ze er weer uit? Een heel bijzondere dharmabeoefening bracht haar hulp.

Doorsnijden van gehechtheid

Tijdens haar verblijf in Azië was Tsultrim in het bijzonder geïnspireerd door de beoefening van Chö ('doorsnijden'), een heel krachtige beoefening voor het doorsnijden van gehechtheid aan ego, die in Tibet ontwikkeld is door de beroemde vrouwelijke meester Machig Labdrön (1055-1145). Er wordt wel gezegd dat ›

er vele dharmabeoefening van India naar Tibet is gegaan, maar slechts één van Tibet naar India en dat is de Chö. Haar leraar Phadampa Sangye had als advies gegeven:

Beken je verborgen gebreken.
Benader wat je weerzinwekkend vindt.
Help hen die onmogelijk te helpen lijken te zijn.
Bezoek angstaanjagende plaatsen zoals knekelvelden.
Blijf altijd standvastig en gewaar.
Vind de boeddha in jezelf.

In de Chö komt de verfijnde visie van de Prajnaparamita-filosofie over de leegte van alle dingen samen met een sjamanistisch wereldbeeld van goden en demonen. De beoefenaar bespeelt handdrum, bel en blaast op een beentrompet. Emotionele zang verhaalt de visualisatie waarin de beoefenaar de essentie van zijn bewustzijn uit de kruin van zijn hoofd schiet en verenigt met de Toornige Zwarte Moeder, een belichaming van het ruimtelijk inzicht in leegte. Gehechtheid aan het lichaam, dat nu in de visualisatie als een lijk neervalt, wordt losgelaten en door mantra's getransformeerd in nectar en als offerande aangeboden aan boeddha's, beschermers, voelende wezens van de zes werelden, en met name ook aan de goden en demonen die obstakels op het pad vormen, de *mara's*, opdat allen vinden wat ze nodig hebben.

Mara's

Het Sanskriet woord *mara* komt van de wortel *mr* 'sterven' waarvan *mrtyu* 'dood' is afgeleid. Terwijl *mrtyu* dood in de zin van 'doodgaan' betekent, verwijst *mara* naar 'hij die dood veroorzaakt'. Mara is in de boeddhistische mythologie de grote verleider en obstakelmaker op het pad naar verlichting, die wezens gevangen houdt in samsara, de cyclus van geboorte, dood en wedergeboorte. In de *Mahaprajnaparamitashastra* worden vier soorten mara's genoemd: de Mara van de aggregaten (*skandha-mara)* verwijst naar dat wat sterft; de Mara van destructieve emoties (*klesa-mara*) veroorzaakt negatief karma dat tot de dood leidt; de Mara van de dood (*mrtyu-mara*) is de dood zelf en meer subtiel de vergankelijkheid van ieder moment; en Mara, de zoon van de goden (*devaputri-mara*), die ons afleidt van een staat van vrede voorbij sterven. In de Chö-beoefening worden deze mara's overwonnen.
Machig Labdrön onderscheidt ook de vier mara's of demonen uit het Vajrayana. De *tastbare demonen* zijn concreet en lijken van buiten te komen, zoals wolven, drugs, tornado's en terroristen. De *ontastbare demonen* komen van binnen in de vorm van een oneindige stroom gevoelens en gedachten, angsten, paranoia en depressies. De *demonen van verrukking* doen het succes naar ons hoofd stijgen. We zijn trots op ons inzicht en onze beoefening. We denken dat ons pad en onze leraar de beste zijn. Alle drie deze demonen zijn manifestatie van en hebben hun bron in de *demon van egocentrisme*, onze eigenwaan. Door in de Chö-beoefening niet weg te lopen van datgene waar je bang voor bent, maar juist het meest kostbare te schenken als offerande, datgene waar je het meest mee identificeert, namelijk je eigen lichaam, wordt het onderscheid tussen belager en belaagde, jager en prooi, overstegen en bevrijding van angst gevonden. Machig Labdrön zegt:

Eenmaal: 'Verslind me! Neem me mee!'
Is beter dan honderden keren:
'Bescherm me! Red me!'
Dit is de traditie van de eerbiedwaardige Moeder.

Tsultrims ontdekking

Tsultrim Allione vertelt zowel in het boek als in de film dat toen ze in Italië door zo'n moeilijke periode ging – haar kind was gestorven en ze lag in scheiding met haar tweede man – ze op een avond een zeer intense Chö-beoefening deed. Ze stelde zich voor dat ze zowel haar man alsook haar eigen angst als een demon visualiseerde en voedde met de nectar van haar lichaam, zodat ze bevredigd werden met wat ze ook maar nodig hadden. De volgende dag was de houding van haar man volkomen veranderd. Hij stemde in met de condities van de scheiding en ze kon hun kind meenemen naar de Verenigde Staten. Haar leraar Namkhai Norbu Rinpoche had haar geautoriseerd om Chö-onderricht te gaan geven en een paar jaar later kocht ze met David, haar derde man, een landgoed in Colorado. Hier stichtte ze haar retraitecentrum, Taramandala. Ondertussen werkte Tsultrim aan een manier om de Chö-beoefening nog persoonlijker te maken voor westerlingen. Zo ontwikkelde ze haar vijfstappenmethode voor het voeden van demonen, waar ze later op de BOS-dag een workshop over zou geven.
In de prachtige film zien we haar retraites leiden en leerlingen meenemen naar haar leraren in Azië. Buitengewoon is het moment waarop Tibetaanse lama's haar herkennen als een emanatie van Machig Labdrön. Net als Tsultrim was Machig Labdrön ook eerst non en werd later moeder. Haar belangrijkste leerlingen waren haar kinderen. Tsultrim blijft gelukkig tamelijk nuchter onder de grote eer die haar ten deel is gevallen en probeert zelf ook te begrijpen wat de lama's ermee bedoelen. Een heel bijzonder moment in de film is wanneer blijkt dat de incarnatie van haar bronlama, de Zeventiende Karmapa, haar wil helpen bij het voortzetten van de lijn van Chö-beoefening van Machig en ook de rol van vrouwen in het boeddhisme wil verstevigen. Dat is iets wat haar, en ook hem, zeer na aan het hart ligt.

Het voeden van demonen

Na afloop van de film was er een korte discussie met filmmaker Jaap Verhoeven en Tsultrim Allione, waarbij het publiek vragen kon stellen. Lama Tsullione, zoals de gastheer haar tot ieders vermaak noemde, had de folkloristische ontwerpen van haar Tibetaanse kleermaker thuisgelaten en was voor de verandering westers gekleed. Ze bleek een krachtige en elegante verschijning te zijn, zelfverzekerd, nuchter en oprecht. Terwijl de vele aanwezigen van EYE zich op het mooie terras in de najaarszon zetten om zich te goed te doen aan bitterballen en bier, gingen wij boeddhisten naar de Tolhuistuin voor een workshop in het voeden van onze demonen.

Onder de bomen hing een gezellige sfeer en zo'n honderd aanwezigen gaven zich over aan de uitleg en aanwijzingen van Lama Tsultrim, die in een begeleide oefening van zo'n drie kwartier ons door de vijf stappen leidde. Ze legde uit dat ze gemerkt had dat er een gevaar was dat de Chö-beoefening voor westerlingen soms niet meer dan het zingen van een mooi lied was en dat er onvoldoende bewustzijnstransformatie plaatsvond. Zo was ze gekomen tot ontwikkeling van deze therapie waarvoor je geen boeddhisme hoeft te beoefenen, maar waarin je je persoonlijke demonen benoemt, oproept, confronteert, accepteert en bevrijdt.

Natafelen

In het nagesprek na de oefening bleek dat het gebruikelijk is dat de gepersonifieerde demonen het geprojecteerde gelaat van intieme bekenden meekrijgen. Er waren dus weer allerlei moeders voorbijgekomen. Ook was er een korte uitwisseling met andere aanwezigen over hoe het gegaan was. In mijn groepje bleken twee mannen met de demon 'ongeduld' gewerkt te hebben, ook onder boeddhisten een probleem dus. Zelf vertelde ik dat ik bang was dat mijn gevisualiseerde demon niet meer weg zou gaan, maar deze loste zich netjes op. Ik kan me alleen niet meer herinneren waar hij voor stond. Ik weet dan ook niet of mijn oefening nu zo succesvol was of dat de demon van vergeetachtigheid zich inmiddels van mij meester heeft gemaakt. Mijn nieuwsgierigheid was in ieder geval wel bevredigd.

→ Tsultrim Allione: *Bevrijd je demonen.* Uitgeverij Servire 2009, € 22,90, Sarah Harding: *Machik's Complete Explanation.* Snow Lion 2013, € 37,99, Dvd Jaap Verhoeven: *Feeding your demons.* Asoka 2013, € 17,50

→ Bert van Baar promoveerde als cultureel antropoloog op een onderzoek naar Chö en schreef daarover *Kangling, sporen naar het hart van het bot* (1999).



Vijfstappenmethode

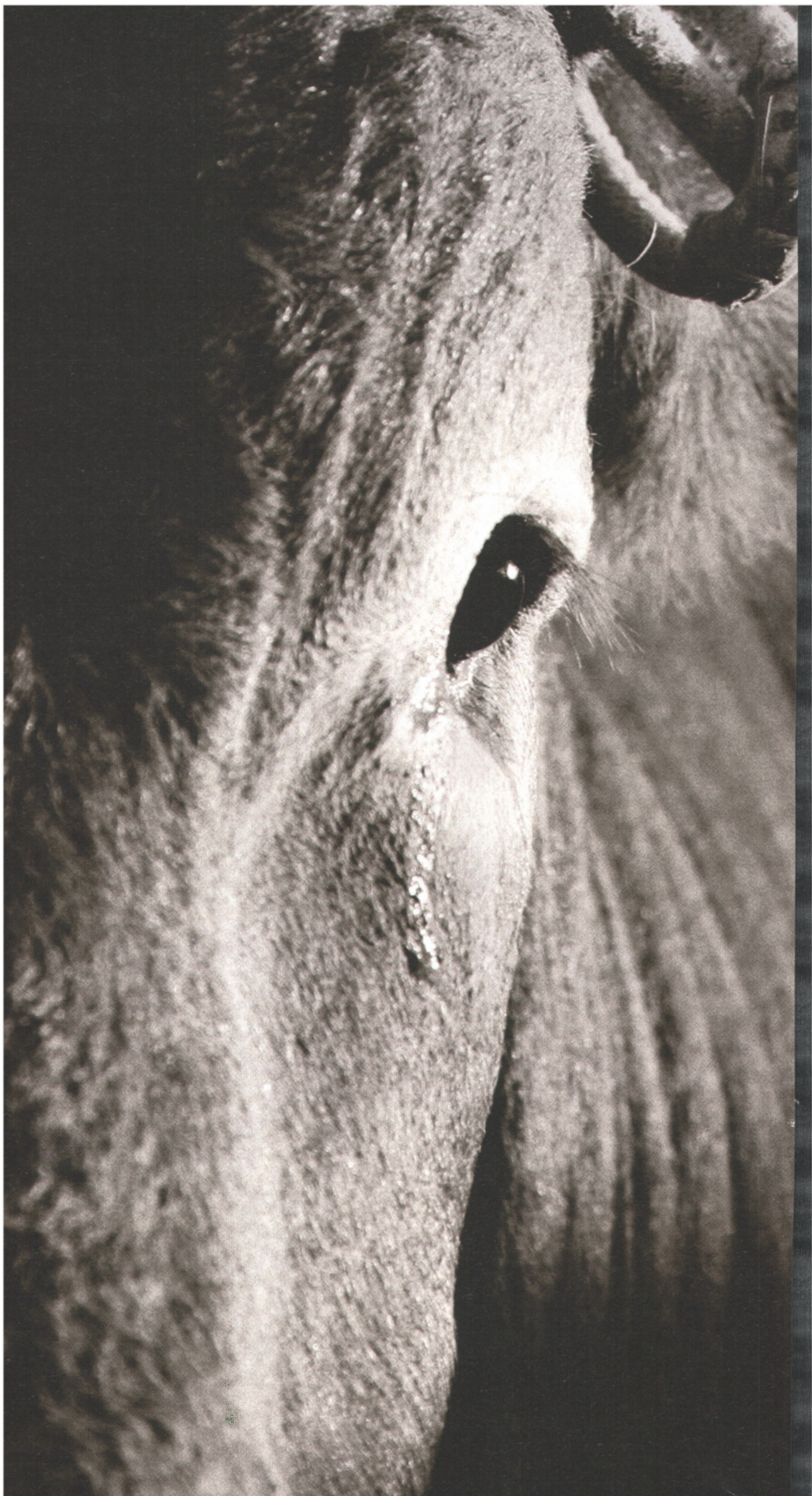
→ *Eerste stap*: Vind de demon waarmee je gaat werken. In haar boek staat het vol met voorbeelden. Zo kan je hier denken aan bepaalde angsten voor ziekte, of aan irritatie, boosheid, jaloezie, noem maar op. Voel in je lichaam waar de demon zich manifesteert.

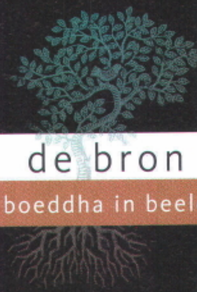
→ *Tweede stap*: Personifieer de sensatie als een figuur tegenover je met kleur, armen, benen en alle mogelijke kenmerken. Kijk de demon in de ogen en vraag: Wat wil je van me? Wat heb je van me nodig? en: Hoe zal je je voelen als je krijgt wat je nodig hebt?

→ *Derde stap*: Voor het antwoord verwissel je letterlijk van plaats met de demon. Je geeft jezelf tijd om de demon te worden en kijkt vanuit zijn of haar perspectief naar je normale zelf. Aangezien alle demonen uiteindelijk in jezelf zitten, geef je antwoord op de drie vragen: Wat ik van je wil is ... Wat ik van je nodig heb is ... Wanneer mijn behoefte bevredigd is, zal ik me ... voelen.

→ *Vierde stap*: Ga nu weer terug naar je oorspronkelijke plek en kijk naar de demon voor je. Je laat je lichaam oplossen in nectar met de kwaliteit van het gevoel dat de demon zou hebben als zijn behoefte bevredigd is. Je voedt de demon dan daarmee totdat deze volkomen verzadigd is. Stel je voor hoe deze er dan uitziet. *Bondgenoot*: Er is soms nog een tussenstap, waarin de demon nu een bondgenoot blijkt te zijn, maar dat is niet altijd het geval. Je stelt hem dan weer vragen in de trant van: hoe zal je me helpen? En voor het antwoord wissel je weer van plaats, om vervolgens op je oorspronkelijke plek te eindigen.

→ *Vijfde stap*: Rust in de staat waarbij de demon of de bondgenoot oplost in jou en jij oplost in leegte. Verblijf in die ruimte zonder iets te doen.





't Is goed te temmen deze ge
die moeilijk te beheersen is,
en pijlsnel schiet waarheen
Beheerst, dan brengt de gee

— Dhammapada 35 (vertaling Paul Bo

Mijn boek had eigenlijk 'Lucia naakt' moeten heten ...





Op het Happinez-festival ontmoet ik Lucia Rijker voor het eerst. Ze geeft een lezing en ik kijk geïntrigeerd toe hoe ze zich daarop voorbereidt. Ze kijkt de zaal in met een open en warme blik, helemaal bereid om contact te maken.
Tegelijkertijd voel je dat ze zich innerlijk concentreert. En vanuit die innerlijke stilte begint ze te praten, zonder vooropgezet plan, de stroom volgend van haar inspiratie op dat moment.
Een paar dagen later ontmoet ik haar in een Rotterdams café. Bij binnenkomst is ze een en al glamour. Maar met het afdoen van haar mooie jas en blitse zonnebril, staat ze daar weer als tijdens de lezing, open en ontvankelijk. Een mooie start voor een openhartig gesprek.

tekst: Hilde Debacker

Lucia is nog helemaal vol van de lezing die ze de avond daarvoor gaf in de Janskerk in Utrecht. 'Een bijzondere kerk, het geluid was heel mooi. En de mensen waren zo bereid open te staan voor mijn verhaal, dat vind ik altijd zo bijzonder. Dan is het duidelijk dat we in wezen allemaal hetzelfde zijn. De stilte en de verbondenheid waren op een bepaald moment zo voelbaar, dat ik eigenlijk niets meer wilde zeggen. Ik stopte met praten en het was gewoon fijn zo. Het liefst was ik in die stilte gebleven, maar ik dacht: tja, dat kan ik natuurlijk niet maken, dus vroeg ik of er nog vragen waren. Maar op het moment dat iemand een vraag stelt, is de magie weer weg en gaat iedereen weer naar zijn hoofd.' Het geven van lezingen ervaart Lucia als een groot geschenk. Ze voelt zich ontzettend dankbaar en ontroerd dat al die mensen naar haar komen luisteren. Het spreken gaat ook helemaal vanzelf, hoewel ze beaamt dat ze zich innerlijk inderdaad goed voorbereidt. 'Ik ben vooral bezig om goed bij mijn gevoel te blijven op dat moment. Ik wil niet in mijn hoofd schieten, want daar woon ik niet, daar wil ik niet wonen. Dan zou ik immers indruk willen maken of mensen willen interpreteren. Nee, ik wil juist helemaal in mijn gevoel blijven en van daaruit mensen benaderen. Ik vind het ook belangrijk om de mensen echt aan te kijken zodat ik kan ervaren wie er in de zaal zitten. Ik verbind me op dat moment bewust met alle aanwezigen.'

Als vanzelf komt het gesprek daarna op haar spirituele weg en het verloop daarvan. Het prille begin was haar contact met reiki. Ze was toen achttien en volop bezig met het uitbouwen van haar bokscarrière. Is dat niet erg tegenstrijdig, werp ik op, het subtiele werken met energie volgens de reikimethode en de fysieke heftigheid van het boksen? Ze geeft me haar visie op de kunst van het boksen als antwoord: 'Er is een verschil tussen het geweld in mijn kickbokstijden en de kunst van het boksen daarna. Boksen draait eigenlijk om de kunst van het bewegen, van het vertragen van de beweging en het vertragen van de tijd in die beweging, dat voelt echt als kunst voor mij. Niet alleen in fysieke maar ook in spirituele zin. Het gaat om tijd en ruimte maken. Ruimte maken, zodat je de beweging kunt zien en kunt voelen. Dat vond ik altijd heel mooi. En het ging natuurlijk niet steeds zo, maar het doel was wel dat ik die ring leeg instapte, alleen maar aanwezig in mijn zintuigen en in het moment zelf. De uitdaging was om in die stilte en aanwezigheid te blijven, ongeacht wat er zou gebeuren. Op het moment dat er dan obstakels opduiken, is je balans weg maar moet je toch verder. Dan kwam er vaak een innerlijke dialoog op gang, een stem die van binnen tegen me sprak en me maande om geduld te hebben, zodat het gevecht zich vanzelf kon ontvouwen. Vaak ging het ook zo, dan gebeurde het vanzelf. Op een bepaald moment was er een combinatie van bewegingen en het gevecht was afgelopen. En het gebeurde vanzelf, als in een flow.'
Maar, voegt ze daaraan toe, er ging altijd heel wat uiterlijk en innerlijk werk vooraf aan het bereiken van die ontvankelijke staat van zijn waarmee ze de ring inging. 'Dan gingen we op trainingskamp, ergens

Het vertragen van de beweging en het vertragen van de tijd in die beweging, dat voelt echt als kunst voor mij

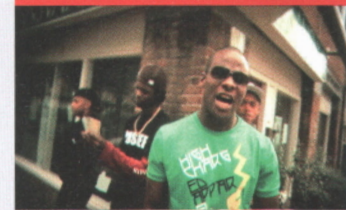
›

> Bij het nichiren-boeddhisme ontmoet je mensen van alle rangen, standen, rassen en religies

in de bossen. Geen telefoon, geen auto, heel gezond eten. Een paar dagen voor de wedstrijd stopte ik met praten, zodat ik alleen nog maar mijn gevoel volgde. Dat was heel extreem. Ik heb ook altijd veel aan zelfonderzoek gedaan en veel geschreven: waarom doe ik dit, waar komt dat vandaan, waarom heb ik dat nodig? Om mezelf zo goed mogelijk te leren kennen, zodat ik wist wat ik nodig had. Maar ook om mijn zwakke plekken te leren kennen en te zien waar ik die kon versterken. Mijn snelheid en mijn techniek waren mijn kracht, maar mijn spiritueel inzicht speelde zeker ook een grote rol. Ik kon dingen zien. Als iemand tegenover mij stond die ook een sterke conditie had maar daar alleen maar op wilskracht stond, had ik het voordeel dat ik als het ware een extra paar ogen had, een extra zintuig. Dat was mijn kracht en daar moest ik op vertrouwen. Maar daar moest ik natuurlijk ook aan werken. Gezond eten was daarbij heel belangrijk. En voor de wedstrijd moest je vaak afvallen, dus dan werd het eten ook minder. Dan had je een soort van onthouding en mijn lichaam besefte dan: het is weer zover. Alles in mij maakte zich dan klaar voor dat moment. Ik heb vaak het idee gehad dat ik een soort monnik was in mijn carrière als bokser omdat ik altijd veel alleen was, altijd moest letten op mijn dieet en niet kon drinken of uitgaan. Vroeger heb ik dat natuurlijk wel gedaan, ik ben geen heilige, maar voor een wedstrijd gebeurde dat beslist niet.'

Hoewel ze zeker openstaat voor andere spirituele stromingen, is het nichiren-boeddhisme (zie kader) voor haar de basis, omdat het zo praktisch is. In die stroming, en meer specifiek in de SGI, de tak die zij daarvan volgt, staan chanten en samen oefenen centraal. 'Bij het nichiren-boeddhisme ontmoet je mensen van alle rangen, standen, rassen en religies. Je leert dus heel veel over communicatie en over compassie voor andere mensen en hun denkwijzen. Je leert ook beoefenen of chanten voor het welzijn van anderen. In het chanten vind ik het gezamenlijke, de verbondenheid door de klank zo bijzonder. Sommige mensen staan daar sceptisch tegenover maar door het chanten verbind je je met alles en iedereen, voorbij je eigen gedachten en innerlijke puinhoop. Opeens kom je dan met een hele groep tot één toon. Dan is het net alsof er geen tijd of afstand bestaat en je met alles verbonden bent. Je met alles verbinden kan altijd maar je moet wel het telefoonnummer hebben. En elke stroming heeft zijn eigen telefoonnummer om zich met het hoogste bewustzijn te verbinden. In het nichiren-boeddhisme spreken we van de negende bewustzijnslaag, daar waar er zowel oneindige mogelijkheden zijn als niets. In de bewustzijnslaag daaronder, de achtste bewustzijnslaag, zit ons karma opgeslagen. De meeste tijd leven en creëren we van daaruit. Als je niet ook die negende bewustzijnslaag aanboort, leef je eigenlijk alleen maar vanuit je karma. Het chanten is voor mij die dagelijkse verbinding met het hoogste bewustzijn, steeds opnieuw dat contact maken, dat telefoonnummer invoeren ...' Ze vertelt ook over twee momenten in haar leven waarin het chanten een ontzettende kracht en transformatie in haar wakker maakte. Tijdens filmopnames in Canada kon ze daarmee het herstel van een blessure op spectaculaire wijze bespoedigen. Op een ander moment speelde een groepschant een centrale rol in de terugkeer van haar geliefde hond.















Maar ook de diversiteit van de SGI-groepen waarin ze oefent, hielp haar al verschillende malen om te voorkomen dat het succes haar naar het hoofd zou stijgen. Zo vertelt ze over een meeting die plaatshad net nadat de film *Million Dollar Baby*, waarin ze een belangrijke rol speelde, verschillende Oscars won: 'Ik ging daarna naar een meeting waar je met allerlei mensen samenzit die je anders niet zou ontmoeten. Een mevrouw uit South Central vertelde dat ze moeite had om haar kinderen eten te geven. En daar zat ik dan, helemaal in mijn "moment of glory". Ik kom uit Amsterdam-Noord en had zoiets geweldigs meegemaakt, maar besefte plotseling: ja, wat betekent dat nu allemaal? Dan voelde ik weer het belang van aarden, met je voeten op de grond blijven, gewoon zijn wie je bent. Iedereen heeft zijn eigen karma. Het gras is niet groener aan de andere kant, ook niet voor die mevrouw uit South Central die misschien denkt: ja, die zit daar lekker in Canada, of waar ik dan ook aan het werk ben. Nee, jouw leven is perfect waar jij bent en mijn leven is perfect waar ik ben, precies zoals het is.'

Maar hoeveel het boeddhisme, en dan vooral het nichiren-boeddhisme, ook voor haar betekent, Lucia blijft openstaan voor de potentiële schatten van andere stromingen. Zo beoefende ze een tijd lang siddhayoga onder leiding van een vrouwelijke lerares, Swami Chidvilasananda. Siddha is geen fysieke yoga, maar een discipline van de geest. 'Dat was eigenlijk het eerste contact met mijn diepere zelf. Ik zat in die fase van mijn leven alleen maar in mijn hoofd en in mijn wilskracht. Toen ik siddha deed voelde ik iets, ik weet niet precies wat, maar het was zo onvoorwaardelijk, het omarmde alles. Het was een opening naar een – tot dan toe onbekend – gedeelte van mezelf. Ik ontwaakte met het besef: er zit een wezen in mij dat gewoon heel mooi is en dat helemaal goed is zoals het is. Daar zit dan nog wel van alles omheen – en het is het doel van de spirituele reis om dat te gaan opruimen – maar de diepste essentie is onvoorwaardelijk goed.'
Recenter was er de ontmoeting met Amma, de Indiase goeroe die bekendstaat om haar liefdevolle omhelzingen, die haar hart verder opende: 'Dat contact was zo belangrijk om een volgende laag in mezelf aan te boren, de laag van compassie, ook naar mezelf toe. Die warmte en voelbare liefde en verbondenheid, die zijn eigenlijk voor iedereen belangrijk. Of we nu uren op een kussen zitten of chanten of naar de kerk gaan, iedereen zoekt eigenlijk gewoon die verbondenheid vanuit het hart, en niet de theorieën en rituelen. In die verbondenheid kunnen we elkaar vinden dwars door alle religies heen. Dan kijken we niet waar we anders zijn, maar waar we hetzelfde zijn en dat is best moeilijk.'

Hoewel ze die fundamentele openheid voor de rijkdom van andere tradities altijd betracht heeft, worstelde ze er soms mee. Ze voelde zich dan ontrouw of schuldig naar haar basistraditie toe, het boeddhisme. Het had tijd nodig om vrede te leren hebben met haar eigen unieke weg en zich niet meer spiritueel promiscue te voelen. Ook nu nog houdt ze het open, en noemt ze deze multipele toewijding hoe het is op dit moment. 'Elk pad heeft zijn waarde en wat jij zoekt, krijg je. Voor ieder is er wat. Ik zeg altijd dat het de bedoeling is dat je boort, naar olie of water, en dan diep naar die bron toegaat. Maar tegelijkertijd, als je vraagt om inzicht en het wordt je aangereikt, alleen in een ander kleur flesje dan je gevraagd had, zou het dan niet jammer zijn om het te weigeren? Die fundamentele openheid, dat is waar ik ben op dit moment. Daarom is de titel van mijn nieuwe boek *Lucia Rijker. Bokser en boeddhist* ook een beetje misleidend. De titel die ik zelf wou, was: *Lucia naakt*, want zo voelde dat ook. Ik laat me zien, ik laat mijn waarheid zien in alle diepte en complexiteit. Je kan het dus niet samenvatten tot "bokser en boeddhist", het is rijker dan dat. En ik wil ook niet die stempel hebben: eerst bokser, dan boeddhist. Nee, ik ben gewoon Lucia Rijker. Dat vind ik heel belangrijk.'

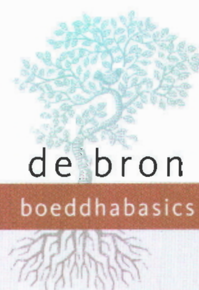
Na deze bespreking van haar beoefening, vraag ik haar naar de plaats van ethiek, de juiste levenswijze, in haar leven. Ze vertelt dat ze reeds als kind een scherp gevoel had voor onrecht, maar dat ze zich daarbij vaak machteloos en boos voelde. Het boeddhisme gaf haar inzicht in de werking van karma, niet alleen van ons individuele karma maar ook van dat van een bepaald land, een bepaalde cultuur, een bepaald gender. Dat leerde haar dat ze zeker haar eigen verantwoordelijkheid heeft in het geheel, maar dat ze niet alle leed op haar schouders moet dragen. 'Er gebeuren heel veel dingen die de aarde of mensen beschadigen. Ik rijd met een oude auto, daar moet lood in. Ik ben vegetariër, maar er zijn mensen die vlees eten en daar kan ik niets aan veranderen. Ik heb trouwens wel leren schoenen en een leren tas, dus heb ook deel aan het stukmaken van de aarde. Tegelijkertijd doe ik mijn best om een bijdrage te leveren aan het creëren van waarde. Maar ik kan niet perfect zijn, ik maak deel uit van het leven zelf, dat ook destructieve kanten heeft. Dat inzicht verwerven en verdiepen was een heel proces.'
Om dat te illustreren vertelt Lucia een aangrijpend verhaal over haar werk als bokscoach. Tijdens een gevecht van haar pupil met een sterbokser, wordt deze laatste op het einde van het gevecht ernstig gewond. Ze legt uit hoe eerst niemand het zag, iedereen was verbijsterd over de onverwachte uitkomst van het gevecht. 'Ik was misschien tien seconden helemaal blij want we hadden het onmogelijke mogelijk ›

**Jij kan in je zomer zitten en ik kan in mijn strenge winter zitten.
En dan kan ik wel kijken naar je zomer en denken: ik wil dat ook zo graag, maar ik moet toch eerst mijn winter uitzitten**

gemaakt. Alles was ook op film vastgelegd. Het waren dus tien seconden van vreugde en daarna was het een tragedie. Ik kijk naar het meisje en voel dat het fout zit. Dus ik loop naar haar toe en ik help haar. Ik heb haar neergelegd en de ambulance en de dokter geroepen, gegild bijna. Op dat moment ben ik heel alert en efficiënt. Daarna keek ik de opnames terug en heb ik zo hard gehuild. Ik kon het niet zien, ik ben naar buiten gelopen. Ik heb echt gekrijst als een kind. En dan praatte ik met het universum: ik kan niet geloven dat ik hier deel aan heb, dat dit zo kon gebeuren.' Ze vertrouwt me toe dat ze zich eerst zo schuldig voelde maar dat daarna een proces volgde waarin ze ieders verantwoordelijkheid nog scherper zag: 'Immers, op het moment dat je ervoor kiest om de ring in te gaan, zit daar een risico aan vast. Het risico is dat ook zo'n ernstige verwonding als dit kan gebeuren. Het is net als wanneer je in het leger gaat, dan kan je ook gewond of gedood worden, of zelf verwonden of doden. Maar het is toch jouw dharma om dat te doen als dat jouw vak is. En als coach is het mijn vak om mijn studenten te coachen en me tegelijkertijd volledig te verbinden. Dus als er iets gebeurt, verbind ik er mij volledig met mijn hart mee en voel ik daar ook wat er fout gaat. Ik voel mijn pijn en de pijn van de ander. En dat is ook wel heel bijzonder.'

Wanneer Lucia dieper ingaat op haar persoonlijke pijn en hoe ze die steeds ervaren heeft als een poort naar wijsheid, belanden we spontaan bij inzicht als laatste onderdeel van het achtzame pad. Ze voelt zich op dit moment heel dankbaar over haar leven, legt ze uit, maar de weg ernaartoe was zeker niet altijd makkelijk. Gelukkig had ze wel steeds het besef dat juist de moeilijke momenten of fasen in ons leven ons wijsheid geven. In het nichiren-boeddhisme, vertelt ze, spreken we in dat verband van de vier seizoenen in ons leven: lente, zomer, herfst, winter. En ook de herfst en winter van ons leven horen er helemaal bij: 'Jij kan in je zomer zitten en ik kan in mijn strenge winter zitten. En dan kan ik wel kijken naar je zomer en denken: ik wil dat ook zo graag, maar ik moet toch eerst mijn winter uitzitten. Ik kan ook geen zaadjes planten in de winter, dat is ook weer die wijsheid. Soms kan je gewoon niets doen en moet je het uitzitten. Zowel in gezondheid en relaties als op werkgebied kennen we allemaal seizoenen. Daarbij komt het erop aan te weten in welk seizoen je zelf zit en je niet te vergelijken met anderen. En de dankbaarheid van de zomer, als je die mee kunt nemen naar de herfst en de winter, en ook dankbaar kunt zijn voor die moeilijker tijd, dan heeft zelfs de winter zijn charmes.' Ze vertelt over een periode in haar eigen leven die bijzonder moeilijk was – ze had net haar achillespees gescheurd en moest langdurig revalideren, haar moeder was net overleden en tot overmaat van ramp werd ook haar hond gestolen – maar waarin groeien doorheen de pijn, hoe heftig ook, centraal stond. 'Ik had toen wel zoiets van: nu knapt er iets in mijn hoofd. Dit is echt te veel. En toen kwam de gedachte in me op: ja, maar niets gebeurt zonder reden. Dus ik zei tegen mezelf: oké, als ik alles moet verliezen waar ik liefde voor voel, mijn brokscarrière, mijn moeder en mijn hond, als dat zo moet zijn om wijs te worden, dan "so be it, I'll take it." En dat is dus zo, zo blijkt nu. Wijsheid doorgeven – in de vorm van het geven van lezingen en trainingen – is nu mijn werk. En alle dingen die ik meegemaakt heb, hebben dus allemaal hun nut gehad.'

Tot slot vraag ik haar hoe haar weg nu verdergaat. 'Ik volg nog steeds trainingen om te blijven groeien als mens, om nog dichter bij de kern te komen. Ik merk dat ik spiritueel ontzettend veel gegroeid ben, maar niet in dezelfde mate op emotioneel gebied. Bij spirituele beoefening ben je vaak alleen en dan verschuil je je soms voor emotioneel contact en het je openen en verbinden. Ik wil ook in die emotionele laag alle kleuren zien en laten zien, zowel naar mezelf toe als naar anderen. Ook dat is voor mij een belangrijk gedeelte van volledig mens-zijn. Op dezelfde manier is seksuele intimiteit een stuk waar we vanuit spiritualiteit vaak niet zo naar kijken. Ook daarin wil ik me nog verder ontwikkelen en volledig zijn wie ik ben. Dat is waar ik nu ben.' Deze openhartigheid ontroert ons allebei. We glimlachen lang naar elkaar en ik dank haar in stilte voor dit mooie, open contact.



'Met de beste bedoelingen...' juiste intentie



Hoewel de Boeddha zijn remedie voor de menselijke conditie (*dukkha*) op zeer verschillende manieren heeft beschreven, behoort de versie van het 'edele achtvoudige pad' tot de bekendste. In de vorige aflevering van Boeddhabasics stonden we stil bij het (niet evidente) begin van de weg die voert naar het einde van het lijden: juist inzicht (*sammaditthi*). Het tweede facet van het Pad is juiste intentie (*sammasankappa*), ook wel vertaald als juist denken of juiste gerichtheid.

tekst: Gerolf T'Hooft

Juist inzicht en juiste intentie vormen samen het wijsheidsaspect (*pañña*) van het Pad. Waarom zijn volgens de Boeddha gedachten en intenties zo belangrijk? We hebben meestal het idee dat daden belangrijker zijn, meer invloed uitoefenen dan woorden of gedachten. De Boeddha wijst er echter op dat woorden en daden vertrekken vanuit de geest, vanuit het denken. De beroemde Dhammapada[1] opent dan ook met:

De dingen worden voorafgegaan door de geest, hebben de geest als voorman, worden door de geest gemaakt.
Als iemand met verdorven geest spreekt of handelt, dan volgt hem leed, als het wiel de voet van het trekdier.
De dingen worden voorafgegaan door de geest, hebben de geest als voorman, worden door de geest gemaakt.
Als iemand met een zuivere geest spreekt of handelt, dan volgt hem vreugde, als een schaduw die niet wijkt.

Met andere woorden: de fundamentele perspectiefwisseling als gevolg van het doorbreken van juist inzicht met betrekking tot de aard van onze persoonlijke ervaring kan niet anders dan resulteren in een grondige herschikking van de normen en waarden die onze geest drijven in een richting die overeenkomt met zijn nieuwe visie op de werkelijkheid.
Volgens de Boeddha manifesteert juiste intentie zich op drie manieren: 1. de geest neigt spontaan tot verzaken, loslaten (*nekhammasankappa*), 2. welwillendheid (*abyapadasankappa*) en 3. vredelievendheid (*avihimsasankappa*) en tackelt daardoor drie vormen van verkeerde intentie: gehechtheid, boosheid en kwaadwilligheid. Dat onze intenties grosso modo in twee soorten uiteenvallen ontdekte de Boeddha al vóór zijn verlichting. In de Vitakkasan- ›

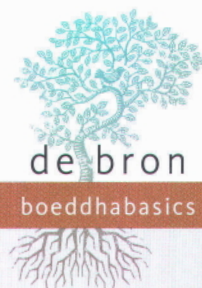
thana-Sutta vertelt hij hoe hij er bij zijn zoektocht naar bevrijding achter kwam dat telkens wanneer gedachten in hem opkwamen die geworteld waren in vasthouden, boosheid en kwaadwilligheid, deze uiteindelijk leidden tot het beschadigen van zichzelf en anderen, het ontstaan van wijsheid tegenhielden en de geest wegvoerde van nibbana. Gedachten die opkwamen vanuit loslaten, welwillendheid en vredelievendheid daarentegen, veroorzaakten geen schade, voerden tot wijsheid en waren behulpzaam in het bereiken van nibbana. Niet voor niets vormen juiste intenties de overgang van juist inzicht naar de drie aspecten van juist gedrag (*sila*): juist spreken, juist handelen en juist levensonderhoud. Immers, het intentionele karakter van ons bewustzijn vormt de verbindende schakel tussen het cognitieve perspectief en de manier waarop we actief in de wereld optreden. Heilzame intenties resulteren in heilzaam handelen. En de beste garantie voor een juiste gerichtheid is een juiste visie op de werkelijkheid.

Aangezien juist inzicht door de Boeddha wordt omschreven als het zien van de vier edele waarheden, kan het niet anders dan dat deze ook bepalend zijn voor de gerichtheid van de gedachten. Het begrijpen van de edele waarheden met betrekking tot het eigen leven leidt tot een houding van loslaten en verzaken. Als we echt zien hoe onze eigen ervaring bepaald wordt door een fundamenteel 'tekort' dat wordt gevoed door een voortdurend verlangen, dan neigen we spontaan tot het opheffen van begeerte en het loslaten van de objecten waaraan we ons hechten. Inzicht in de edele waarheid van het lijden in relatie tot het leven van anderen zorgt voor welwillendheid en oplettendheid anderen niet te kwetsen of schade te berokkenen. Want ook anderen streven naar duurzaam geluk.

Zodra het achtvoudige pad tot ontwikkeling komt, gaan juist inzicht en juiste intentie de

De intentie tot loslaten ontkracht begeerte, de intenties tot welwillendheid en vredelievendheid bestrijden aversie en haat





strijd aan tegen de drie onheilzame wortels (begeerte, haat en onwetendheid). Juist inzicht keert zich tegen onwetendheid. Juiste intentie richt zich op de twee andere wortels. Begeerte en haat zijn echter diep ingesleten en niet makkelijk te overwinnen. De Boeddha stelt daarom een indirecte benadering voor: niet rechtstreeks gericht op de emotionele lading, maar op de gedachten waaruit zij voortkomen. Haat en begeerte manifesteren zich primair in de vorm van gedachten en kunnen dus het best bestreden worden door een vorm van gedachtevervanging. Net zoals je tijdens meditatie opmerkt dat je bent afgedwaald van je meditatieobject en je je vakantie in Spanje zit te plannen, je deze gedachten loslaat en je aandacht weer richt op bijvoorbeeld de ademhaling, zo kan je ook buiten de meditatie gedachten die voeding geven aan begeerte of haat vervangen door tegenovergestelde gedachten. De intentie tot loslaten ontkracht op die manier begeerte, de intenties tot welwillendheid en vredelievendheid bestrijden aversie en haat.

Verzaken

Oefenen in verzaken heeft te maken met het opgeven, loslaten van bezit. Dat betekent echter niet dat je al je bezittingen moet wegdoen. Het gaat niet om de objecten, maar om onze gehechtheid eraan. In het boeddhisme kun je ervoor kiezen te leven als monnik of non, dus met weinig of geen persoonlijke bezittingen. Maar dat wil niet zeggen dat je je niet ook als leek kan oefenen in loslaten. Om in de maatschappij te kunnen functioneren hebben we allerlei dingen nodig: een huis, kleren, voedsel, een auto, een computer ... Het wordt pas problematisch als we ons aan deze spullen gaan hechten en er onze identiteit aan ontlenen. Het helpt al als we niet meer spullen verzamelen dan we echt nodig hebben. Het willen hebben van dingen is een krachtig en moeilijk te overwinnen patroon. De Boeddha is er geen voorstander van begeerte te onderdrukken vanuit afkeer en angst. Door begeerte te leren begrijpen neemt zij vanzelf in kracht af.

Welwillend

Eén van de manieren om om te gaan met gedachten die beheerst worden door boosheid is door ze vrijelijk te uiten. Dat lucht namelijk op en dan ben je ervan af. Deze benadering is echter niet zonder gevaar: het leidt bij anderen tot wrok, vergelding, vijandigheid en het verziekt de verhoudingen. Door het uiten van boosheid raak je haar niet echt kwijt, maar woekert ze op een dieper niveau verder. Maar je boosheid onderdrukken werkt ook niet; je richt de destructieve kracht alleen naar binnen waar ze verder woekert in de vorm van zelfbeklag, zwaarmoedigheid en de neiging tot irrationele woede-uitbarstingen. Volgens de Boeddha kan je boosheid het best benaderen met liefdevolle vriendelijkheid (*metta*). *Metta* gaat verder dan persoonlijke liefdesrelaties, en staat voor de kwaliteit van een hart dat gericht is op het welzijn en het geluk van al wat leeft. Een regelmatige beoefening van mettameditatie helpt bij het leren vervangen van gedachten die beheerst worden door boosheid en aversie door de gerichtheid op duurzaam geluk en welbevinden.

Vredelievend

Gedachten die neigen tot geweld, agressie en wreedheid kun je het beste tegengaan met mededogen (*karuna*). Liefdevolle vriendelijkheid is vooral gericht op het ervaren van welzijn en geluk. Mededogen gaat een stap verder en streeft ernaar anderen te behoeden voor onheil, leed en ongemak. Mededogen wil er alles aan doen anderen te beschermen en te behoeden voor de slagen van het lot en de gevolgen van onzorgvuldig denken, spreken en handelen. Mededogen wil dat iedereen in vrede kan leven. Regelmatig contempleren op het lijden dat anderen en onszelf treft (ziekte, dood, pijn, wanhoop, enz.) geeft ons de kans gevoelens van mededogen tot ontwikkeling te laten komen. Alleen door vertrouwd te raken met deze gedachten en gevoelens van mededogen kunnen we ze gebruiken ter vervanging van meedogenloos eigenbelang en hardvochtigheid.

De Vietnamese zenleraar Thich Nhat Hanh doet de volgende suggesties voor de beoefening van juiste intentie:

- Vraag jezelf af: weet ik het zeker? Schrijf deze vraag desnoods op en hang het briefje op een plek waar je het vaak kunt zien. Verkeerde waarneming leidt tot verkeerde gedachten.
- Stel jezelf de vraag: wat ben ik aan het doen? Dit helpt je om terug te komen in het nu.
- Let op je gewoontepatronen. Ga na of je op de automatische piloot handelt, of niet.
- Richt je op het welzijn van alle levende wezens.

1 Jan de Breet & Rob Janssen, *De verzameling van korte teksten*, deel 1 (Sutta-Nipata & Dhammapada), Asoka, 2011², p. 273.

2 Jan de Breet & Rob Janssen, *De verzameling van middellange leerredes*, deel 1, Asoka, 2004, p. 226-232.

Een noodgedwongen omweg

Marloes Lasker is auteur en zenleerling. Ze werd bekend met haar blog 'tussenpozen.com' en haar eerste boek *Zho, een jaar uit het leven van een doofblinde vrouw*. In september verscheen *Ik ken je niet, mijn gelijke*, een mystiek dagboek dat beschrijft waar ze op het kussen mee worstelt. Confrontaties waarin haar progressieve ziekte een grote rol speelt.

tekst: Connie Fransen

Marloes Lasker verzeilde najaar 2001 bij toeval op het zenpad. Simpelweg omdat ze iets te doen wilde hebben in Utrecht, waar ze met haar man naartoe was verhuisd. Een dagactiviteitencentrum voor lichamelijk gehandicapten bood een introductiecursus zenmeditatie aan, geleid door Dick Verstegen. Marloes had geen flauw idee wat het inhield, maar gaf zich op. 'Ik weet ook niet waarom ik ervoor koos,' zegt ze, 'maar ik weet nog wel dat Dick die allereerste keer de bel luidde. Ik was direct thuis, een onverklaarbaar gevoel, een weten: dit is mijn verleden, mijn heden en mijn toekomst. Dat is nog steeds zo. Er zijn periodes van twijfel, maar er is iets in mij wat me toch altijd weer doet terugkeren naar het kussen. Wat dat is, weet ik niet. Het kussen roept me keer op keer, maar ook mijn leraar Nico Tydeman heeft me doen blijven zitten. Ik kom er steeds meer achter hoe belangrijk zijn rol is. Ik ga dit pad niet alleen, ik doet dit samen met hem en met de sangha.'

Geen gouden bergen

Marloes beschrijft in haar boek wat het gaan van het geestelijk pad met haar doet. Geen gouden bergen, geen pad op weg naar het worden van een beter mens, geen methode om gelukkig te worden, maar een intieme, schrijnende werkelijkheid. En juist in die werkelijkheid zit de bevrijding. In haar boek schrijft ze: 'Iets anders in mij doet het eigenlijke werk. Het juweel dat je zo vol verlangen zoekt, blijkt je eigen leven en dood. Het mystieke pad, het wonder van de noodgedwongen omweg.' Marloes: 'Dat is zo waar. Al mijn ideeën over wat het gaan van een geestelijk pad inhoudt, zijn weg. Het is alleen maar mijn leven waar ik zo naar op zoek ben geweest. Alleen was ik daar nooit achter gekomen. Niet tot op zo'n diep niveau. De leraar laat je de noodgedwongen omweg zien die je terugvoert naar jezelf. Vanwege die omweg ben je in staat te zien dat juist dáár de bevrijding ligt. Niet in iets groots en meeslepends buiten jezelf, maar juist in het alledaagse, dat wat je leven is. Dat alledaagse is dankzij die noodgedwongen omweg werkelijk driedimensionaal geworden, het heeft veel meer diepte gekregen.'

Mara, ik ken je ...

Mara is zo'n beetje het boeddhistische equivalent van de christelijke duivel. Volgens de overlevering zei de Boeddha tegen Mara: 'Ik ken je, Boze, denk niet: "hij kent mij niet". Jij bent Mara, de Boze.' Marloes lacht: 'Ik ken Mara beter dan dat ik de Boeddha ken. Wat de Boeddha bedoelde is dat hij niet vrij was van Mara. Hij stuurt Mara niet weg, want dan zou hij zichzelf wegsturen. Hij aanvaardt Mara en zegt zoiets als: "Ik ken je, Mara, want ik ben je." Ik denk dat het heel belangrijk is om te zien dat Mara altijd in mij zit en ik er nooit vrij van ben. Voor mij is dat een heel essentieel punt in de beoefening. Het is een voorwaarde voor compassie. Als ik Mara niet zou erkennen, zou mijn compassie diepte missen. Het is niet de kunst Mara te overwinnen, maar om hem diep te aanvaarden. Het aanvaarden dat dit is wie ik ben.'

Wat is er gaande?

Marloes heeft het Syndroom van Usher, een erfelijke aandoening die doofblindheid veroorzaakt. Ze is slechthorend en inmiddels bijna blind. Het ziekteproces confronteert Marloes met controleverlies, met het gevaar opgesloten te raken in haar eigen kleine wereldje. Marloes: 'Het ene moment is dat de angst een soort plantje te worden, afhankelijk van anderen. Het andere moment is er het inzicht dat de ziekte niet mijn vijand is. Mijn ziekte is niet iets dat erop uit is om mij te vernietigen. De ziekte kan zich alleen maar manifesteren, en dat doet hij goed. Voor mij is er altijd de vraag: wat is er gaande? En wat zich ook voordoet, dat is blijkbaar op dat moment mijn leven. Steeds weer kijken naar wat het moment je aanreikt: angst, inzicht, verdriet, vreugde. Ik geloof niet dat er een proces gaande is dat uiteindelijk tot verwerking van mijn ziekte leidt of zo. Er is gewoon niets anders dan mijn leven zoals het zich aandient. In *Alle dagen Zen* zegt Charlotte Joko Beck: Stel dat je in een bootje in de mist zit. Er doemt een ander bootje op, dat recht op je afkomt en tegen je aan vaart. Waarschijnlijk word je woedend, angstig. Maar wat gebeurt er als je ziet dat het bootje leeg is? Daar schuilt veel waarheid in, de kunst van het minder persoonlijk maken van wat je overkomt. Er is niets groots buiten mijzelf wat ik moet zien te bereiken en er is niets groots buiten mijzelf wat mij iets wil aandoen.'

'Ik ken je, Boze, denk niet: "hij kent mij niet". Jij bent Mara, de Boze'

Kunnen ontvangen

Intiem worden met alles wat in je is, niet alleen het fraaie en om het kwaad heen slalommen, maar erkennen dat je alles met je meedraagt. En dat ook de ander alles met zich meedraagt. Het is een belangrijk thema voor Marloes, die daarover schrijft: 'Mijn egocentriciteit komt me soms zo hard en naakt tegemoet dat mijn ogen sluiten niet meer helpt. Het beneemt me de adem en maakt me aan het huilen.' Marloes: 'Ik merk dat ik juist door het zien van mijn eigen haat, begeerte en onwetendheid (Mara), ontvankelijker wordt voor mijn leven en alles wat zich aandient. Ontvangen van wie ik ben. Dat is voor mij gelijkmoedigheid. Niet het wegademen van negatieve gevoelens en glimlachend rondlopen, maar het kunnen ontvangen van boosheid en blijdschap. Het kunnen ontvangen van dat wat er gaande is.

foto: Nina Nannini

Hartsoetra &

Het was als het kloppen aan een poort

Tekst: Hilde Debacker

Voor een kenner van de oosterse filosofie als Jan Bor is het niet makkelijk om zich tot één favoriete soetra te beperken. Als voormalig zen-adept kiest hij onmiddellijk voor de Hartsoetra[1], maar legt daar al snel een andere, voor hem zeer wezenlijke, tekst uit de Dao De Jing[2] naast. Een levendig en diepgaand gesprek volgt, af en toe onderbroken door een bulderende lach!

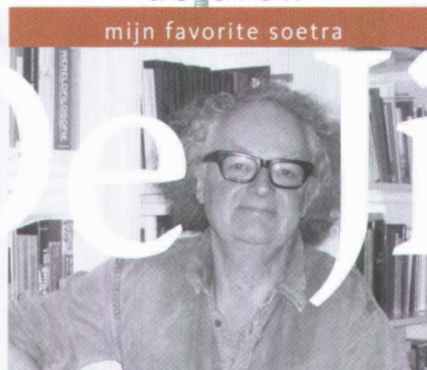
'Als je vraagt, wat is jouw favoriete soetra, dan ligt dat redelijk voor de hand. Ik ben een hele tijd met het zenboeddhisme bezig geweest en de centrale soetra in die traditie is de Hartsoetra. Ik verdiepte me ook jarenlang in andere oosterse tradities zoals het taoïsme. En zen is daar ook door beïnvloed. Mijn favoriete soetra, of non-soetra zo je wilt, is dus evenzeer het eerste hoofdstuk van de Dao De Jing. Dat is een heel moeilijke tekst waarin voor mij precies staat waar het over gaat. Ik zou beide teksten naast elkaar willen leggen.'

Hoe kwamen de Hartsoetra en de Dao De Jing in zijn leven? En hoe werkten ze daar vervolgens in door? De kennismaking gebeurde al op jonge leeftijd. Als staflid van meditatiecentrum De Kosmos in Amsterdam werkte Jan in de jaren zestig mee aan het tijdschrift van het centrum. Op de achterkant van het laatste nummer liet hij de Hartsoetra afdrukken. Een dieper contact met deze soetra vond enkele jaren later plaats, toen hij voor een intensieve zentraining naar Japan ging: 'We mediteerden twee keer per dag minstens twee uur en daarbij zongen we altijd de Hartsoetra. Ma Ka Han Nya Ha Ra Mi Ta Shin Gyo ...,' reciteert hij uit zijn hoofd. 'Ik ken hem natuurlijk nog, ik ben hem niet vergeten. En als je diezelfde soetra vervolgens hoort zingen door de monniken in het klooster dan is dat heel indrukwekkend. Zonder dat ik de exacte betekenis begreep, werd toch iets overgebracht van wat we in onze taal, het sublieme of het heilige, zouden noemen. Het was als het kloppen aan een poort ...' Een sinoloog reikte hem de Dao De Jing toen hij zeventien was. De tekst raakte hem diep. 'Het is een enigma, deze tekst, maar hij blijft doorwerken. Je vraagt je steeds af: wat staat hier nu eigenlijk? Dat is het goede van dit soort teksten, ze blijven je je hele leven begeleiden totdat er iets van de betekenis oplicht. Deze tekst bleef doordrammen, eerst in mijn denken en dan langzamerhand in mijn hart, mijn ziel, of hoe je het ook noemt, tot ik er iets mee kon. Pas nu kom ik op een punt dat ik er iets over durf te zeggen.'
Maar waar gaan deze teksten over, wat is hun boodschap? Jan vertelt eerst wat voor hem de essentie van de Hartsoetra is: 'Pas na veel jaren realiseer je je dat zen eigenlijk gaat om wat ik "het hart" noem – en wat in die traditie de boeddhanatuur heet – en dat hart kun je niet omschrijven. Dat is "before thinking". Dat is iets onuitsprekelijks, maar wat we wel allemaal zijn. En wat we ook kunnen activeren. Daar gaat het om. Ineens, na al die jaren, valt je dan in: ja, verdomd, het heet niet voor niets de "Hartsoetra" (al staat "hart" hier letterlijk voor "de kern van de Perfectie van Wijsheid"). Het gaat om het komen tot het hart, om daardoor geraakt te worden.' De soetra spreekt ook over het ideaal van de bodhisattva, de verpersoonlijking

1 Een op zichzelf staand deel van de Prajnaparamitasoetra uit de mahayanatraditie, die vooral handelt over de leegte.
2 'Het canonieke schrift over Weg en Deugd', een basistekst uit het taoïsme.



Dao De Jing



van mededogen. Je kunt dat wel zien als een ideaal, zegt Jan, maar je komt die bodhisattva ook tegen in het dagelijks leven, in de helpende hand van iemand in de tram of in het waken bij een zieke. Je maakt juist het meeste kans het ideaal van de bodhisattva aan te treffen bij heel eenvoudige mensen die handelen vanuit het hart. Een derde belangrijke aspect van de Hartsoetra is de bekende zinsnede erin: vorm is leegte en leegte is vorm; 'die mysterieuze zin waar je je hele leven mee verder kunt: vorm is leegte en leegte is vorm. Alles wat een vorm gekregen heeft, wat we de realiteit noemen, dat is vergankelijk, maar ook een mysterie. Alles is eigenlijk een mysterie. Het oude boeddhisme benadrukt misschien vooral: het is niets, het is vergankelijk en het heeft geen wezen of substantie. Maar in de Hartsoetra (die richting mahayanaboeddhisme gaat) is eigenlijk alles in diepste zin een mysterie. En een mysterie is onuitsprekelijk, dat is wat een mysterie is. "The mystery cannot be known", dat was een van de belangrijkste zinnen van mijn eigen zenlerares, lang geleden. En waardoor wordt dat mysterie gewekt? Dat is door jouw hart. Dat is nu net het hartsmysterie: jouw hart, dat zelf een mysterie is, ondergaat, voelt, ziet, ervaart en proeft het mysterie.'

En dat mysterie is waar het eerste hoofdstuk uit de Dao De Jing ook naar verwijst. 'De Dao De Jing verwijst ook, op een heel andere manier en vanuit een andere cultuur, naar dat diepe mysterie dat de Tao is. Het is de Tao die alles draagt en die toch onuitspreekbaar is, volstrekt onuitspreekbaar. De tekst begint als volgt: "De eeuwige Tao kan niet in woorden worden uitgedrukt. De eeuwige naam kan niet worden genoemd. Het niets: een naam voor de herkomst van de tienduizend dingen. Het iets: een naam voor de moeder van de tienduizend dingen." In mijn eigen woorden: dat onuitsprekelijke of dat niets is niet verschillend van wat we wel waarnemen, de wereld van de tienduizend dingen, de wereld der verschijnselen. Want als je ze uit elkaar haalt, dan zit je weer in je denken en het denken is altijd dualistisch. Er staat vervolgens nog iets heel belangrijks in de tekst: "Voor immer bevrijd van begeerte, mag je het mysterie aanschouwen." Dat betekent: je kunt het nooit pakken. Als je het wilt grijpen, als je intentioneel bent, dan versmal je de werkelijkheid. Er is niets mis met begeerte op zich, maar het leidt al snel tot een blikvernauwing en dan zie je alleen maar het beeld dat je op de dingen plakt en niet het mysterie van de werkelijkheid zelf.' Daarna spreekt de tekst over het feit dat de tegenstelling van zijn en niet-zijn, van het noembare en onnoembare, uiteindelijk het gevolg is van het door namen scheiden van wat oorspronkelijk één was. Dat is voor Jan een heel diep inzicht. 'Dat wat oorspronkelijk één is, kun je niet benoemen. Toch wordt er vaak heel gemakkelijk gezegd: het is allemaal één. En het is het ego dat de eenheid in de weg staat. Ja, dat snap ik ook wel. Maar de mensen die dat zo gemakkelijk zeggen hebben vaak slechts een plaatje van het mysterie van dat één zijn. Het is écht onnoembaar, het kan niet gezegd worden.' Het laatste vers luidt: 'Dit een-zijn heet: het duistere. In het duistere van dat duistere schuilt de poort tot de massa mysteriën.' Het is hier, stelt Jan, dat de Dao De Jing iets toevoegt aan de Hartsoetra. Hier is immers geen sprake van een lichtmetafoor maar van de metafoor van de duisternis. 'Dus niet het lichte, het verlichte, is het meest ontoegankelijke wat er is, maar het duistere: "In het duistere van dat duistere schuilt de poort tot de massa mysteriën." Dus alles is een mysterie en pas door die volstrekt diepe duisternis in te gaan – wat in zen "dying the great death" heet – pas dan gebeurt het. Er vindt een transformatie plaats en je komt bij het hart waar het allemaal om draait.'
Dat is ook wat Rinzai 'the true man with no status' noemt, de mens die in eenvoud blijft, die als een kind is. 'En die eenvoud en onbevangenheid', vervolgt Jan bewogen, 'staan in schril contrast met al de status die in de zenwereld of in andere boeddhistische werelden vaak ontleend wordt aan pijen, hiërarchieën of meesterschappen.' In navolging van Rinzai zegt hij dan ook: 'Weg daarmee, weg met al die onzin.' Hij nam al een tijd geleden afscheid van de officiële zenwereld en waarschuwt voor het risico om – ook binnen het boeddhisme – opnieuw kerkjes te maken. Tegelijkertijd blijft hij zich verbonden voelen met de traditie: 'Ik neem geen afstand van alles waar die traditie, en vooral haar taoïstische deel, naar verwijst. Maar ik ga daarmee om zoals ik dat wil. Ik hoef daar aan niemand, aan geen zenmeester of sangha, verantwoording voor af te leggen. Het omgaan met de traditie en met de teksten die ons daarin raken, dat is van iedereen.'

→ Jan Bor (1946) is filosoof, zenboeddhist, publicist en vader. Hij is (mede)redacteur en samensteller van belangrijke bloemlezingen van de westerse en oosterse filosofie (waaronder De verbeelding van het denken) en auteur van een vernieuwende inleiding in de filosofie.

Mara, een beschouwing over goed en kwaad, Stephen Batchelor, Asoka, 2006, 212 blz., € 19,95

Leven met de duivel

tekst: Simone Bassie en Michel Dijkstra



Dit gedicht van de negentiendeeeuwse Franse dichter Charles Baudelaire, de 'zwarte romanticus' die als geen ander de duistere kanten van de menselijke ziel exploreerde en bezong, wordt door Stephen Batchelor geciteerd in *Mara, een beschouwing over goed en kwaad*. Zoals de titel al verraadt, richt de schrijver zich vooral op het duistere: Mara is namelijk de naam van de boeddhistische duivel die net als zijn christelijke collega de naar goedheid zoekende mens probeert te verleiden.

Baudelaire beschrijft in zijn gedicht een aantal essentiele kenmerken van deze demon. Zo ligt hij constant op de loer om een zwakke plek in de geest van zijn slachtoffer te vinden zodat hij naar binnen kan dringen. Als dit lukt, vult hij zijn prooi met begeerte: de wil tot onmatigheid, zelfzucht en het verlangen om anderen te beschadigen. Opvallend genoeg kan de belaagde mens hier weinig tegen doen. Ook al vecht hij nog zo hard terug, de demon blijft om hem heen cirkelen als 'een ongenaakbare tochtvlaag'. Batchelor merkt nuchter op dat iedereen in zijn leven met de duivel te maken krijgt. De vraag is dan ook: hoe moeten wij met de verleidingen van het kwaad omgaan?

Het kwaad in onszelf zo veel mogelijk onderdrukken kan een strategie zijn. Op die manier maken we alles in onze geest wat ons niet bevalt tot een vijand. Batchelor stelt dat deze strategie misschien een tijdje werkt, maar dat ons afweersysteem vroeg of laat afbrokkelt. Zo vallen we toch in handen van de duivel. Bovendien blijven we constant op de vlucht voor een stuk van onszelf. Een meer vruchtbare manier om met het kwaad om te gaan, is om het als onderdeel van onze geest te accepteren. Batchelor komt tot dit inzicht via een allegorische duiding van het traditionele verhaal over Boeddha en Mara. Hij stelt dat deze personages een fundamentele tegenstelling in de mens symboliseren: '"Boeddha" staat voor het vermogen tot helder gewaarzijn, openheid en vrijheid; "Mara" vertegenwoordigt het vermogen tot verwarring, afgeslotenheid en beperking.' Als je wilt leren leven met de duivel, moet je het constante conflict tussen je boeddha- en maranatuur onder ogen zien. Op het moment dat de boeddhanatuur in de menselijke geest overheerst, is hij in staat om open te staan voor alles en iedereen. Hij voelt zich verbonden met de wereld en probeert zo veel mogelijk compassie uit te stralen. Heeft de maranatuur de overhand, dan wordt de wereld voor de mens echter een duistere en kille plaats. Op dat moment is hij alleen geïnteresseerd in zelfbehoud en eigengewin. Hoewel Boeddha en Mara elkaars tegengestelden lijken te zijn, benadrukt Batchelor dat ze bij elkaar horen zoals yin en yang. Zoals een bloem de mogelijkheid heeft om zich te ontvouwen en om zich af te sluiten, zo kan de mens voor het goede of het kwade kiezen.

Vanuit deze visie is het kwaad niet iets dat je weg moet stoppen, maar vervult het juist een essentiële rol om jezelf scherp te houden. De Boeddha benadrukte dat iedereen zijn eigen pad moet vinden in het leven. Als je deze weg interpreteert als openheid voor alles, ligt verstarring echter voortdurend op de loer. Wie denkt dat hij of zij prima in staat is om anderen op compassievolle wijze te ondersteunen, heeft grote kans om in de valkuil van zelfgenoegzaamheid te belanden. Zo transformeert de boeddhanatuur in de maranatuur. Batchelor raadt iedereen die het boeddhistische pad wil volgen dan ook een houding van 'waakzame zorg' aan.

In theorie klinkt dit prachtig, maar het leven met de duivel blijft in de praktijk een vorm van balanceerkunst. Mara is nuttig om jezelf bewust te houden van blinde vlekken en fixaties. Als je hem te veel binnenlaat, val je echter voortdurend ten prooi aan angsten en twijfels. Volgens Batchelor komt het erop aan om de Boeddha en de Mara in jezelf in evenwicht te houden. Zo sta je open voor de wereld en blijf je toch kritisch over jezelf. Wie hierin slaagt, transformeert de demon van een 'ongenaakbare tochtvlaag' in een alarmbel, die afgaat als je in zelfgenoegzaamheid verzandt.



De Demon aan mijn zij gaat onvermoeid tekeer;
Hij cirkelt om mij heen, een tochtvlaag ongenaakbaar;
Ik drink hem in en voel hoe hij mijn long verteert
En met begeerte vult, onlesbaar, eeuwig laakbaar.

– Baudelaire, 'De vernietiging'

De maaltijd als middelpunt

tekst: Michiel Bussink

De dagenlang volgehouden stilte tijdens een retraite is weldadig. 'Bevrijdend' is misschien zelfs het grote woord dat daarbij past. Toch heeft het op sommige momenten ook iets dubbels. Vooral tijdens mijn eerste sesshin vond ik de stilte tijdens de gezamenlijke maaltijden ongemakkelijk. Vervreemdend eigenlijk. Ik stelde me voor dat een cameraploeg opnames maakte van al die mensen samen aan tafel in doodse stilte. Wat voor indruk zou dat op de kijkers maken als deze beelden werden uitgezonden? 'Een rare ongezellige bedoening daar, en wat een dodelijk serieuze lui: valt er niks te lachen of zo?'
Inmiddels ben ik aan de stille maaltijden gewend en weet ik ze te waarderen. Zodra je begint te praten, is er een interactie die beeldvorming met zich meebrengt over van alles en nog wat, maar vooral over anderen. Dit veroorzaakt veel onrust. Hierdoor wordt het innerlijke proces, dat door de stilte in gang is gezet en waarbij je steeds meer tot jezelf komt, overschaduwd.
Het belang van een consequent volgehouden stilte riep bij mij de vraag op: is het goed om altijd te zwijgen tijdens de maaltijd? Doe alles met aandacht, dus ook eten, is immers het mindful devies. 'We zullen ons voedsel tot ons nemen, noch voor de gezelligheid, noch vanuit begeerte', zegt de Boeddha, volgens een tekst die in de eetzaal hangt van de Sangha Metta in Naarden. De redenering is: gezellig tafelen betekent geen aandacht voor het eten zelf. Vandaar dat er kloosterorden zijn waar bijna nooit wordt gepraat. Is de zwijgzame maaltijd dus ook iets voor het lekenleven? Ik heb er geen zin in, wat uiteraard geen doorslaggevend argument hoeft te zijn, maar ik betwijfel ook of dat de bedoeling is. 'De gezamenlijke maaltijd is het krachtigste ordeningsmechanisme in de samenleving', zegt de Engelse auteur Carolyn Steel, in haar boek *De hongerige stad*. Onder het eten leren kinderen praten, maar vooral ook luisteren, wat hoort en niet hoort, de dag en de toekomst worden doorgenomen, er wordt gekibbeld, geruzied en plezier gemaakt. Dat er steeds minder gezamenlijk wordt gegeten in de westerse wereld, is een symptoom van maatschappelijke erosie, van mensen die zich minder van elkaar aantrekken. En omgekeerd is gezamenlijk eten, inclusief praten, beter voor ons, ook fysiek: wie niet samen eet, gaat meer en ongezond(er) eten, blijkt uit onderzoek. De gezellige maaltijd is van onschatbare waarde. Blijft staan dat dat eveneens geldt voor de gezamenlijk beleden stilte. In de kampeersesshins van 'Zen in Salland' komen ze mooi samen. Dan is het stil, ook tijdens het eten. Maar niet tijdens het laatste avondmaal. Dan wordt er gepraat, gedronken en gelachen aan een lange tafel onder de boom bij de vijver, terwijl blauwe libellen de retraitegangers vanuit de lucht gadeslaan.

Bietensalade met dillezaad

'Waarom zit er zoveel smaak aan de bietensalade?' was een vraag, na afloop van de stilte tijdens mijn laatste sesshin. De bieten kwamen uit eigen tuin, maar minstens zo belangrijk is dat ze niet waren gekookt: met het kookvocht spoel je veel smaak weg. Door ze te poffen, blijft de smaak behouden.

4 middelgrote bieten - 1 sjalotje - handvol augurkjes - 1 appel - 2 theelepels dillezaad - olie - rodewijnazijn - mosterd - appeldiksap - peper en zout

Was de bieten, doe ze in een gietijzeren pan met deksel en zet ze zo'n twee uur in een op 150 graden voorverwarmde oven. Controleer met een vork of ze vanbinnen zacht zijn. Laat ze afkoelen, trek de schil ervan af, snijd ze in blokjes en doe ze in een schaal.
Hak het sjalotje fijn, snijd de augurkjes en appel in stukjes en meng alles door de bieten. Klop een dressing van de olie, azijn, mosterd en diksap en roer dat met twee eetlepels dillezaad door de bieten. Laat minstens een uur voor het opdienen op smaak komen. Voeg eventueel peper en zout toe.



'Waarom zit er zoveel smaak aan de bietensalade?' was een vraag, na afloop van de stilte tijdens mijn laatste sesshin.

Met je hoofd in de wolken

Martine Batchelor over het leven met internet

De e-mail die ik ontvang na mijn inschrijving voor de lezing 'With your head in the cloud', met auteur en lerares boeddhistische meditatie Martine Batchelor, bevat twee vragen. Welke apps, websites en programma's ik het meest gebruik, en hoe deze tools mij helpen. Ook wordt mij nadrukkelijk gevraagd om mijn telefoon, tablet of laptop mee te nemen. Zaken waar tijdens de gemiddelde (boeddhistische) lezing niet over gesproken wordt. Het moge duidelijk zijn: Martine Batchelor gaat met haar tijd mee. Ze heeft zich verdiept in de vraag: hoe kunnen meditatie en mindfulness ons helpen in ons online leven? In een klaslokaal van Hogeschool Rotterdam vertelt ze hierover.

tekst: Moniek Zuidema

Een situatieschets: ik sta op en ga naar bed met mijn smartphone. 's Ochtends ben ik mijn bed nog niet uitgestapt of mijn mail is al gelezen en de berichtjes op WhatsApp zijn beantwoord. Later op de dag komen daar Twitter, Facebook en LinkedIn bij. Dan zijn er nog mijn website, Pinterest-account, Spotify en Instagram. En laat ik de ouderwetse sms'jes en telefoontjes niet vergeten!
En hoe ziet nu het online leven van een bekende en gerespecteerde meditatielerares, boeddhist, auteur en ex-non eruit? Ik stel me een ouderwetse telefoon voor en een vragend gezicht als de term twitteren voorbijkomt. Maar in plaats daarvan haalt Martine Batchelor bij deze vraag haar iPad uit haar tas en vertelt: 'Ik gebruik Facebook en Twitter. Voor mijn werk reis ik veel, en ik vind het leuk om foto's van mijn reizen op Facebook te plaatsen. Twitter gebruik ik vooral voor het verzamelen en verspreiden van interessante artikelen. Alle e-mails van Twitter komen in mijn spam terecht. Dat heb ik bewust zo ingesteld, ik hoef al die mailtjes niet te zien!'

Martine is dus, net als ieder ander, bezig met online en sociale media. Wat ze echter goed in de gaten houdt, is de frequentie van haar gebruik ('ik check Twitter niet continu') en haar intentie. Waarom wil ik dit bericht plaatsen en wat wil ik ermee bereiken? Martine houdt bijvoorbeeld niet bij hoeveel likes ze heeft op Facebook, of hoeveel volgers op Twitter. 'Ik identificeer me er niet mee. Je identiteit, daar gaat het uiteindelijk om. Als je dat laat vormen door externe factoren, bijvoorbeeld het aantal likes op sociale media, geef je alle macht uit handen.'

> Als je altijd de radio aan hebt, kun je jezelf eens afvragen waarom je dat nodig hebt. Voel je je bijvoorbeeld eenzaam in de stilte?

Afleiding

Ik vraag haar of ze zich zorgen maakt over hoe snel we tegenwoordig afgeleid zijn door alle berichtjes, e-mails of likes. 'Ik maak me geen zorgen over sociale media in het bijzonder. Als er geen internet of sociale media zouden zijn, zou de mens wel een andere vorm van afleiding vinden. Dat is precies wat je merkt tijdens meditatie: de geest vindt altijd wel een afleiding! Afleiding wordt niet veroorzaakt door een medium, het wordt

vaak veroorzaakt door een onderliggend probleem. Als je altijd de radio aan hebt, kun je jezelf eens afvragen waarom je dat nodig hebt. Voel je je bijvoorbeeld eenzaam in de stilte?'

Multitasken

Ik leg Martine uit dat ik tegenwoordig niet meer naar de tv kan kijken zonder te multitasken: ondertussen houd ik ook mijn Twitter timeline in de gaten. Wat voor advies heeft zij voor drukke, afgeleide mensen zoals ik?
'Allereerst wil ik iets rechtzetten. De term multitasken houdt in dat je met twee of meer taken tegelijk bezig bent. Als je een persoon bent die daardoor niet gestrest wordt maar juist in een energieke flow terechtkomt, dan is daar niets mis mee. Wat jij doet, is echter geen multitasken. Jij kijkt bewust naar een televisieprogramma, en stopt met bewust kijken op het moment dat je de aandacht verlegt naar Twitter. Je bent dan eigenlijk niet meer met het televisieprogramma bezig. Er bestaat geen algemeen advies voor mensen met deze gewoonte. Het hangt van jouw situatie af. Waarom heb je het nodig om je smartphone bij de hand te hebben tijdens het tv-kijken? Ik zou samen met jou gaan zoeken naar een activiteit waarbij je deze behoefte niet hebt. Zo kom je erachter waarom je dit doet, en hoe je het kunt verminderen.'

'Mindfulness helpt je met het maken van verstandige keuzes. Wees je bewust van je lichaam. Wees je bewust van je beperkte hoeveelheid energie. En wees je bewust van je identiteit; die is namelijk vrij. Mindfulness gaat over vrij zijn. Je bent vrij om de keuze te maken om je telefoon, tablet of laptop op dit moment wel of niet te gebruiken.'

Over Martine Batchelor

Geboren
In 1953 in Frankrijk.

Ontdekte het boeddhisme
Toen ze achttien was en door India reisde.

Studeerde
Zenboeddhisme, onder begeleiding van zenmeester Kusan.

Enkele boeken van haar hand
Women on the Buddhist Path, Way of Zen, Meditation for Life, Let Go.

Is lid van
Gaia House Lerarenraad en oprichtster van Sharpham College.

Is geïnteresseerd in
Meditatie, boeddhisme en sociaal geëngageerd boeddhisme, religie, vrouwenrechten, autisme, zen en de geschiedenis van zen.
Martine geeft wereldwijd les en woont in Frankrijk met haar man Stephen Batchelor.

Oefening

Tijdens de lezing geeft Martine een simpele meditatieoefening waarbij ze de airconditioner aanzet. 'Je kunt je druk maken om het geluid van de airconditioning, maar je kunt het ook gebruiken als een anker waar je, tijdens je meditatie, altijd naar terug kunt keren. Denk daar aan als je weer eens de weg kwijt raakt door het web: gebruik je ademhaling of iets anders als een anker om weer mindful te zijn. Al is het maar een minuut.'

Voldoening

De lat te hoog leggen

Als tiener deed ik fanatiek aan hoogspringen. Vier tot vijf keer per week trainde ik op de atletiekbaan, in het krachthonk en in het bos om steeds maar sneller, sterker en leniger te worden. Mijn begeleiders zeiden dat ik talent had en ik wilde alles uit mijzelf halen. Ik zag mezelf al als Nederlands kampioen op het podium staan terwijl het Wilhelmus werd gespeeld, en die droom wilde ik heel graag realiseren. Ik dacht dat dat mij een enorme voldoening zou geven.

tekst: Anouk Kragtwijk



Maar, ik werd nooit Nederlands kampioen. De perfectie waar ik naar streefde zat mij in de weg. Ik was zo bezig met het resultaat dat ik verstrikt raakte in gedachten als: ik moet sneller lopen, beter afzetten, hoger springen.

Door die gedachten blokkeerde ik en voelde ik niet meer wat ik deed. Voor een fysieke activiteit als hoogspringen is dat niet handig. Zo kwam het voor dat ik tijdens een wedstrijd opeens niet meer goed op de mat uitkwam, of dat mijn laatste passen enorm traag waren waardoor ik niet hard genoeg kon afzetten en zelfs op lagere hoogtes de lat eraf gooide. Na de wedstrijd bekroop me vaak het gevoel dat ik beter had gekund. Dat ik niet het beste uit mijzelf had gehaald.

Na een tijdje ging ik daar anders over denken. Ik vroeg mij af waarom ik zo graag perfect wilde zijn. Perfect willen zijn is namelijk helemaal niet hetzelfde als het beste uit jezelf halen: het is zelfs het tegenovergestelde. Als je perfect wilt zijn, mag je namelijk geen fouten maken. Terwijl fouten maken nu net een mogelijkheid is om te groeien. Door fouten te maken kunnen we ons blijven ontwikkelen omdat we de mogelijkheid krijgen om onze valkuilen te transformeren.

Na mijn carrière hoogspringen probeerde ik vooral van mijn fouten en zwaktes te leren. Met als doel uiteindelijk een succesvol en mooi mens te worden. Maar ook dat werkte niet. Mijn hoofd wilde namelijk altijd meer: een beter en succesvoller mens worden dan ik al was. Als ik iets had bereikt, was het nooit goed genoeg. Als ik naar mijn hoofd luisterde, behaalde ik nooit de voldoening die ik zocht.
Nu weet ik dat het hebben van voldoening op een andere manier gebeurt. Het zit niet in het behalen van resultaten of doelen. Voldoening zit, het woord zegt het eigenlijk al, in het 'doen'. Het opgaan in het moment.

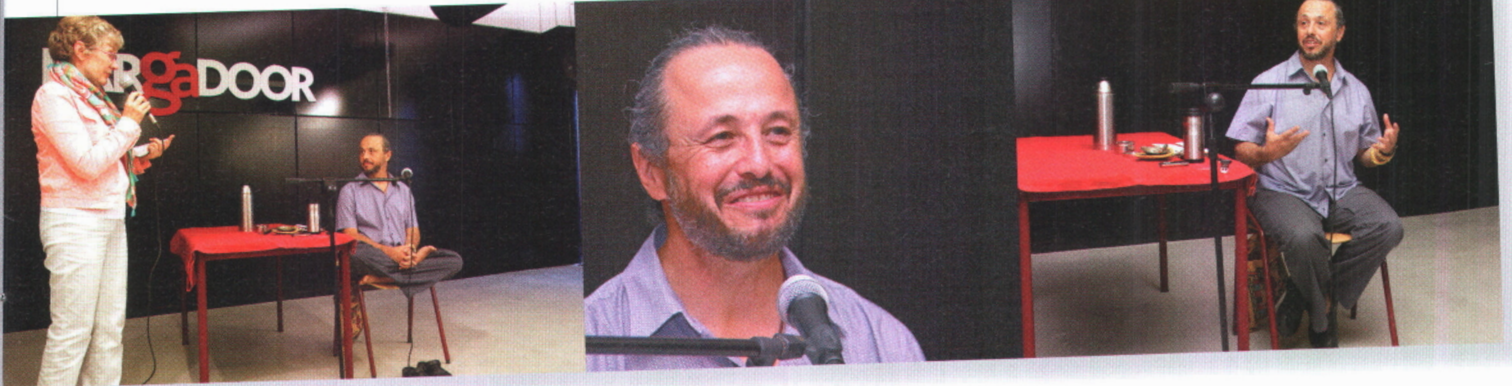
Gelukkig heb ik die momenten tijdens mijn carrière hoogspringen ook gekend. Dat ik zó opging in mijn sprong dat mijn hart overstroomde van vreugde en geluk.
Grappig genoeg waren dat de momenten dat ik juist níét bezig was met het resultaat, maar alleen met mijn sprong. De momenten dat ik echt goed kon voelen hoe ik afzette, hoe ik zweefde door de lucht, hoe de kriebels zich in mijn buik verspreidden, hoe mijn rug zich kromde rondom de lat en hoe ik op de mat landde, dan stroomde mijn lichaam over van voldoening.
Dat gevoel was hemels. Op zo'n moment liet ik even alles los. Mijn angst om het fout te doen, mijn streven om het goed te doen; mijn hele controle. Frappant was dat ik op

Dat we géén perfectie moeten willen bereiken, omdat we ons dan gedragen als een hond die achter zijn eigen staart aanloopt

dat soort momenten ook beter presteerde. Door niet het beste uit mezelf te willen halen, haalde ik veel meer uit mezelf. Door figuurlijk de lat wat lager te leggen, steeg ik letterlijk tot grotere hoogte.

Ik vind dat de mooiste conclusie: dat je nooit perfectie moet nastreven, omdat het je juist daardoor ontglipt. Dat we géén perfectie moeten willen bereiken, omdat we ons dan gedragen als een hond die achter zijn eigen staart aanloopt. Zo werkt het gewoon niet. Perfectie ís namelijk niet te bereiken, het is alleen te ervaren. Door je over te geven aan het moment. Dan komen vreugde, voldoening en uiteindelijk ook succes samen. Dan komt dat perfecte gevoel vanzelf.

→ Anouk Kragtwijk (1988) werkt als journalist, columnist, interviewer en documentairemaakster, waarbij ze vooral publiceert over spiritualiteit en duurzaamheid. Haar documentaire Tamera, het leven in een commune is te vinden op de site van Spirit24. Voordat Anouk als journalist werkte, was ze fanatiek hoogspringster. Daarbij werd ze twee keer zevende van Nederland.



Tibetaanse yoga en meditatie bij ernstige ziekte

tekst: Inez van Goor

In het MD Anderson-ziekenhuis, een in kanker gespecialiseerd topziekenhuis in Houston, zijn yoga en meditatie vaste onderdelen van het nazorgprogramma voor kankerpatiënten. Alejandro Chaoul, leerling van de Tibetaanse boeddhist Tenzin Wangyal Rinpoche, geeft hier sinds veertien jaar les in Tibetaanse yoga en meditatie en doet tevens onderzoek naar de effectiviteit hiervan. In september gaf hij in Nederland een lezing over het onderzoek en vertelde hij hoe Tibetaanse yoga en meditatie kunnen helpen bij het omgaan met kanker.

Het eerste onderzoek waar Alejandro over vertelt, betreft het effect van Tibetaanse yoga. Tibetaanse yoga verschilt van Indiase yoga doordat de oefeningen dynamischer zijn en minder gericht op houdingen. Ook is er veel aandacht voor de adem. Alejandro legt uit: 'Bij Tibetaanse yoga hou je de adem vast terwijl je een bepaalde beweging maakt. Het is een zeer effectieve manier gebleken om spanningen en verstorende emoties te verminderen.'

'Ik noem het 'je meditatiepillen innemen'

Uit het onderzoek bleek dat patiënten minder last hadden van slaapproblemen waardoor het gebruik van slaapmiddelen afnam. Alejandro: 'Op dit moment onderzoeken we of Tibetaanse yoga kankerpatiënten ook helpt bij het omgaan met angst. De verwachtingen zijn vooralsnog positief.' Ook het effect van Tibetaanse klankmeditatie wordt onderzocht. Het verschil met Tibetaanse yoga is dat in plaats van de uitademing een klank wordt gebruikt om de spanning naar buiten te brengen. 'Klankmeditatie werkt als een krachtige reiniging, een oplosmiddel voor dat wat de geest vertroebelt zoals angst of andere emotionele blokkades. Na de meditatie is de geest weer helder en scherp. We hebben net een onderzoek afgerond naar het effect op borstkankerpatiënten met geheugenstoornissen. Zowel het geheugen als de concentratie bleek door de klankmeditatie te verbeteren.'

Als laatste bestudeert Alejandro de effecten van geleide meditatie. 'Dit onderzoek richt zich vooral op het pijnniveau. Het is nog niet afgerond, maar ik ben positief over de verwachte uitkomsten. Patiënten geven soms al na één sessie aan minder pijn te hebben.'
Alejandro benadrukt dat yoga en meditatie kanker natuurlijk niet kunnen genezen en nooit als vervanging van maar alleen als aanvulling op de medische behandeling moeten worden gezien. Maar toegevoegde waarde hebben ze zeker! Behalve dat patiënten door de yoga- en meditatiesessies dieper in contact komen met zichzelf, verandert ook hun contact met anderen. 'Naast de sessies voor patiënten alleen zijn er ook sessies waarbij de verzorger of partner mee kan komen. In de loop van de sessies zie je hoe de relatie over en weer verbetert en het contact zich verdiept.'

Volgens Alejandro biedt een levensbedreigende ziekte zoals kanker ook de mogelijkheid van een grote geestelijke ontwikkeling en het bereiken van een levenskwaliteit die voor het uitbreken van de ziekte niet bestond. 'De patiënten geven zonder uitzondering aan zich beter te voelen. Ik denk dat dit komt doordat ze een actieve rol spelen in hun eigen genezingsproces. Het is niet wat de artsen of medicijnen voor ze doen, ze moeten er echt zelf moeite voor doen. Ik noem het 'je meditatiepillen innemen,' lacht Alejandro.

➜ **Voor een interview met Alejandro**
www.boeddhamagazine.nl
➜ **Informatie over Nederlandse onderzoeken en ondersteuningsprogramma's**
www.yogaenkanker.nl, www.williamyang.nl/cursussen/ **en** http://test.ayurvedalife.nl/?page_id=712

Zelfvertrouwen

'Zelfvertrouwen is afhankelijk van de kijk die het kind op zichzelf heeft. We noemen dit het zelfbeeld. Dit zelfbeeld wordt in belangrijke mate gevormd door de spiegel die anderen het kind voorhouden. Die spiegel bestaat uit kritiek en waardering van mensen uit de omgeving van het kind. De opvoeders spelen daarbij een belangrijke rol.'

tekst: Inez van Goor

Deze tekst, afkomstig uit een reader 'sociaal-emotionele ontwikkeling' die ik tijdens mijn studie kreeg, hakte er destijds flink bij mij in. Ik zette er drie dikke uitroeptekens voor en onderstreepte de laatste zin met een markeerstift. Het doordrong mij van mijn (mede)verantwoordelijkheid voor het ontwikkelen van zelfvertrouwen bij de kinderen in mijn klas. Een stukje verderop staat als tip dat je negatief gedrag zo veel mogelijk moet negeren en positief gedrag belonen. Dus strooi ik sindsdien scheutig met complimentjes in het rond. Het zo veel mogelijk negeren van negatief gedrag vind ik moeilijker. Ik betrap mezelf erop toch te willen reageren en corrigeren, kritiek of een oordeel te hebben over het gedrag. 'Dit is nu al de zoveelste keer. Je bent wel een beetje vervelend vandaag zeg', 'Dat was ook niet echt handig natuurlijk' en 'Ik vind dat je nou wel een beetje loopt te piepen hoor' zijn uitspraken die ik mezelf dikwijls laat ontvallen. En die ik ook regelmatig om me heen hoor, bijvoorbeeld als ouders hun kinderen uit de klas komen halen of als ik bij vrienden met kinderen op bezoek ben.

Reactiepatronen doorbreken

Volgens Jon en Myla Kabat-Zinn (*Met kinderen groeien*, 2009) lijken zulke interacties op zichzelf misschien triviaal en onbetekenend, maar zijn ze dat niet. 'En wanneer zij telkens weer herhaald worden, kunnen zij een vernietigende uitwerking hebben op het zelfvertrouwen, gevoel van eigenwaarde en vertrouwen van het kind. Afkeuring en veroordeling van gedrag is volgens hen het gevolg van de wijze waarop wij als kind zijn benaderd, hoe er op ons werd gereageerd. Vaak kopiëren we deze manier van reageren zonder dat we ons dat bewust zijn. Dit kan voorkomen worden door innerlijk te pauzeren zodra je merkt dat een bepaald gedrag negatieve gevoelens bij je oproept. 'Door de tijd te nemen en je stil te houden, rustig en bewust adem te halen en te voelen, krijgen we de gelegenheid te beseffen dat we onder invloed van een oudere betovering zijn, en dat we deze op een bewuste en creatieve manier kunnen verbreken.'
John en Myla Kabat-Zinn stellen voor de behoeften van het kind hierbij als leidraad te nemen. 'Probeer onder de oppervlakte van het gedrag te kijken en vraag je af wat het kind nou echt van je nodig heeft.' Een meedogende en begripvolle reactie maakt het mogelijk je te verbinden met het kind. 'Door een negatieve cirkel te doorbreken worden wij aangeraakt door de magie van liefde die onvoorwaardelijk is. Elke keer dat wij daartoe in staat zijn, zetten wij weer een stap naar heelheid en onze eigen bevrijding.'

> Wil je dat je kind leert omgaan met moeilijke gevoelens en angsten leert hanteren? Doe het dan zelf

Goed voorbeeld

Karen Maezen Miller (*Zen Mama*, 2010) stelt dat het lastiger wordt voor een kind om zelfvertrouwen te ontwikkelen als de ouder van het kind geen zelfvertrouwen heeft. 'Wil je dat je kind leert omgaan met moeilijke gevoelens en angsten leert hanteren? Doe het dan zelf. Uit je kalm en kom op voor je gevoelens.' Ook Sarah Napthali (*Boeddhisme voor drukbezette ouders*, 2011) benadrukt hoe belangrijk het is een goed

ontwikkelen

voorbeeld te geven aan onze kinderen. 'Zelfvertrouwen zal ons eerder het gewenste gevoel van verbondenheid met anderen verschaffen dan afhankelijkheid van uiterlijke stimuli zoals goedkeuring. We kunnen onze innerlijke rust en zelfacceptatie voeden door meditatie, het tot stilte manen van ons innerlijk gebabbel.' Wanneer onze harten gericht zijn op liefde, groeit ons zelfvertrouwen ook. 'Boeddhisten cultiveren een liefdevolle geest door op barmhartigheid te mediteren en te wensen dat het iedereen goed gaat en niemand hoeft te lijden', aldus Sarah Napthali. Daarom is het goed aan het einde van je meditatie aandacht te besteden aan het doen van goede wensen.

Het meisje in mijn klas tegen wie ik regelmatig zeg dat ik vind dat ze 'nou wel een beetje loopt te piepen', had afgelopen week weer zo'n dag. Ik zag het al aan haar mokkende gezichtje toen ze de klas in kwam. Toen ze voor de derde keer die ochtend pruilend over een of ander dingetje naar me toe kwam, voelde ik hoe het bij mij begon te kriebelen. Ik slikte mijn reactie, die al op het puntje van mijn tong lag, in en haalde diep adem. Tot haar, en mijn eigen, verbazing trok ik haar op schoot, keek haar aan en zei: 'Volgens mij voel jij je vandaag niet helemaal fijn, of wel?' Langzaam schudde ze haar hoofd. 'Kan je iets bedenken waar je weer blij van wordt?' Het bleef een tijdje stil, toen zei ze: 'Mijn knuffel.'

'Goed,' zei ik, 'jouw knuffel is thuis, maar zullen we dan een knuffel uit de poppenhoek halen?' Een grote glimlach verscheen op haar gezicht. En die is de rest van de dag niet meer weggegaan.

→ Voor meditaties om zelfvertrouwen te ontwikkelen, klik op: *boeddhamagazine.nl/kleine-boeddha/*

→ Inez van Goor geeft les op een basisschool en begeleidt jonge kinderen met leer- en gedragsproblemen. Daarnaast is zij freelancetekstschrijver. Haar specialismen zijn zingeving, spiritualiteit, reizen en talen. Je kunt haar en voorbeelden van gepubliceerd werk vinden op *www.ineztekst.nl.*





Vouwen, knopen, klaar!

Je hebt van dat pakpapier dat zo mooi is dat je de muur ermee zou willen behangen. Zonde eigenlijk dat dit papier na het uitpakken vaak linea recta in de papierbak verdwijnt! In Japan denken ze daar ook zo over en worden cadeaus vaak verpakt in een doek die steeds weer wordt hergebruikt. De bedenkers van de Wrappel wilden deze leuke Japanse traditie in een nieuw jasje steken en ontwierpen een serie fleurige doeken waarmee je elk cadeau kunt inpakken. De doeken zijn gemaakt van biologische katoen en worden in een setje van vier verkocht. En voor wie uit de macht der gewoonte toch naar plakband grijpt: op de website vind je handige filmpjes met vouwinstructies.
www.wrappels.nl





Attent met thee

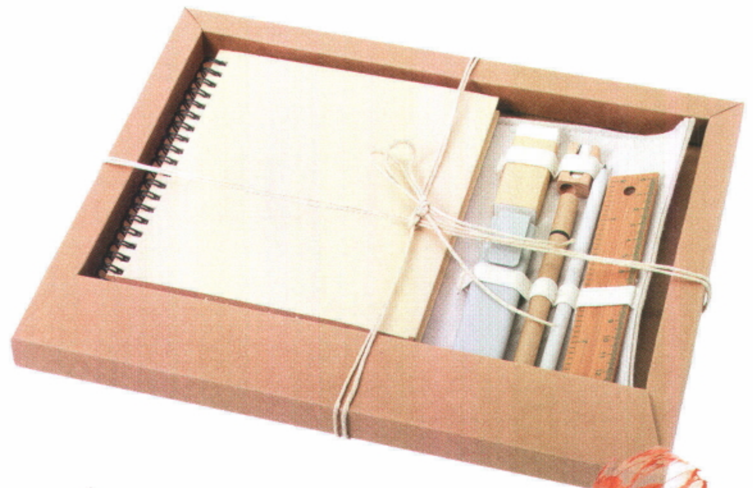
Omdat je buurvrouw deze maand drie ons is afgevallen. Omdat je zwager zijn eerste stilteretraite heeft overleefd. Of gewoon zomaar, omdat een mens nooit te veel thee kan drinken. Volgens de makers van Natural Temptation is er voor elke gelegenheid wel een passende thee waarmee je je medemens kunt verwennen. Zo is er de Rise and Shine, een verfrissende kruidenthee met citroengras en verveine (verbena), waarmee elke ochtend speciaal wordt. Of You are sweet, een verleidelijke thee met cacaoschillen en specerijen die je verwarmen. In totaal zijn er twaalf smaken, per achttien verpakt in feestelijke doosjes. Volgens de site 'een feestje om te geven en te krijgen'. Maar gewoon zelf kopen mag natuurlijk ook.
naturaltemptation.eu/

'Met één takje krijg je niks gedaan, maar bind je vele takjes samen aan een stok, dan krijg je de vloer wel schoon.'



Tarwegrassap staat bol van de vitaminen. Er zitten meer dan 80 verschillende soorten enzymen in, meer dan 90 verschillende mineralen en spoorelementen, 13 van de essentiële aminozuren, omega 3 vetzuren en heel veel anti-oxidanten. In een borrelglaasje tarwegrassap zit net zo veel chlorofyl als in een kilo spinazie! Tarwegras je meer energie en weerstand. Vers tarwegras kan worden geperst tot sap met een slowjuicer óf je gebruikt ingevroren cupjes van 25 ml. Drink tarwegras met water of met jouw favoriete vruchtensap. Bij Grass2Juice kun je alle vormen van tarwegras krijgen: www.grass2juice.nl

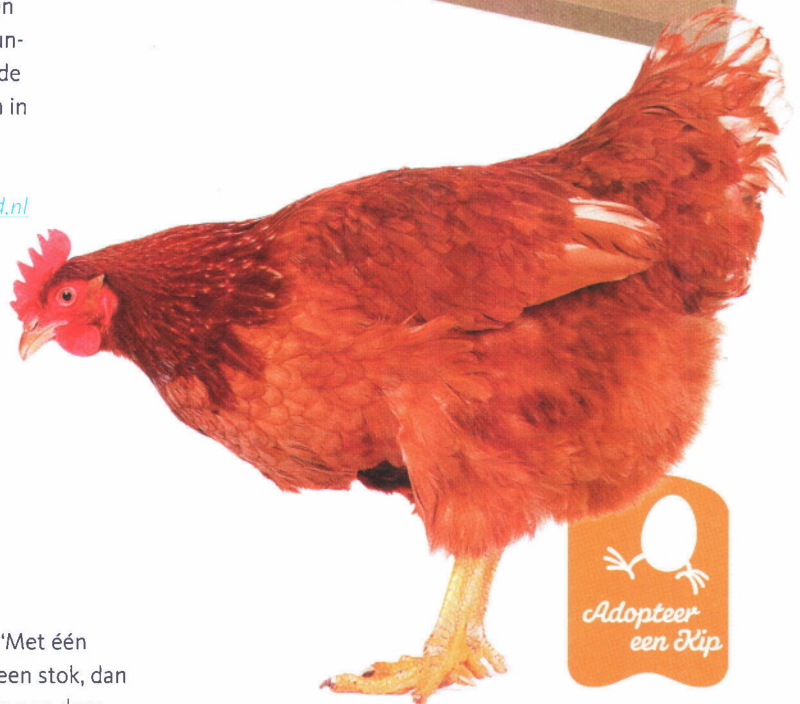




Duurzame notities

Tablets, iPads en laptops hebben het leven een stuk efficiënter gemaakt, maar helaas vreten ze ook energie en vormen onze afgedankte mobiele apparaten een grote belasting voor het milieu. Voor wie zijn gedachten liever duurzaam en met pen en papier vereeuwigt, biedt deze eco giftset een mooi alternatief. De set bestaat uit een A5 notitieblok, een potlood en pen van gerecycled papier. Ook zit er een bamboe liniaaltje bij, een houten puntenslijper en een gum. En omdat je de schrijfbenodigdheden kunt oprollen in de katoenen verpakking, krijgt het pakketje toch nog iets mobiels.

www.thingsthatmakeyoufeelgood.nl



Een T-shirt met toekomst

Volgens de 11-jarige Rusnan is 'gotong royong' als een bezem: 'Met één takje krijg je niks gedaan, maar bind je vele takjes samen aan een stok, dan krijg je de vloer wel schoon.' De Indonesische Rusnan woont in een dorp waar veel ouders het onderwijs voor hun kinderen niet kunnen betalen. Daar wilden de Nederlanders Jos van der Hoek en Jelka Priem wat aan doen. Met hun stichting Face This verkopen zij kleurrijke T-shirts met tekeningen van Indonesische kinderen. De opbrengst gaat naar de school waar de kinderen naartoe gaan. Zo geven de kinderen met hun tekening vorm aan hun eigen toekomst. Precies in de geest van 'gotong royong', wat in de Indonesische traditie staat voor samenwerking en naastenzorg. Inmiddels neemt die samenwerking ook in Nederland een grote vlucht en zetten verschillende BN'ers, zoals Anna Drijver en Giel Beelen, zich in voor het project.

facethis.nl/



Adopteer een kip

Niets zo lekker als een vers gelegd eitje van je eigen kip. Alleen, waar laat je die beestjes zonder tuin? Via de stichting Adopteer een kip kun je ook vanuit een flatje op zes hoog aan verse biologische eieren komen. Het principe is simpel. Elke maand betaal je een zelfgekozen bedrag aan de stichting, waarvoor je een setje waardebonnen terugkrijgt. Met elke bon kun je een doosje eieren ophalen bij een van de deelnemende winkels. Jouw bijdrage gaat naar de winkel, maar ook naar de promotie van Adopteer een kip en andere bijzondere projecten. Met het eten van je adoptie-eitjes draag je dus ook bij aan de kwaliteit van de biologische pluimveehouderij. Inmiddels hebben al meer dan 11.000 mensen een kip geadopteerd, waarmee het aantal biologische kippen in Nederland is verzevenvoudigd sinds 2003.

www.adopteereenkip.nl

workshop tekst: Kitty Arends

Tibetaans stoelendansen

Aarzelend loop ik samen met tientallen anderen kriskras door de kleine meditatieruimte aan de Herengracht in Leiden. De emotie die ik ervaar heeft nog het meeste weg van de zenuwen die ik vroeger voelde tijdens het stoelendansen. Vaag hoorde je de muziek, en ja, je wist dat er mensen om je heen liepen, maar allesoverheersend was toch die spanning 'krijg ik een stoel?' In dit geval hoeven we gelukkig geen zitplaats te veroveren. Ook klinkt er geen muziek, er is stilte. Tijdens deze kennismakingsoefening van de Karuna-workshop 'Wijsheid in emotie' is het wachten op het geluid van een Tibetaanse klankschaal. Het is de bedoeling dat je na het signaal halt houdt en tegenover de persoon gaat staan die naast je staat, om hem of haar vervolgens zonder een woord te zeggen aan te kijken. Ik weet eigenlijk niet wat ik liever doe. Dit of een stoelendans.

Een mooie binnenkomer is het wel. Het confronteert me direct met een wervelwind aan emoties, veroorzaakt door het feit dat ik een onbekende in de ogen moet kijken. Vooraf betrapte ik mezelf nog op zelfgenoegzaamheid: 'Aha, ik snap het al, ik moet gewoon zo relaxed mogelijk blijven!' Om vervolgens tijdens de oefening zowat door de grond te zakken van ongemakkelijkheid. Des te interessanter wordt het als we deze oefening na dertig minuten mediteren herhalen. Deze keer ben ik een stuk rustiger en erken ik dat die intimiteit met vreemden raar voelt. In de openheid die er is ontstaan, sta ik ineens tegenover Han de Wit en denk dan te zien dat hij precies hetzelfde voelt. Dit was me tijdens de eerste ronde, vóór de meditatie, niet opgevallen.



Egocentrische emoties

De kennismakingsoefening is bedoeld om het effect van meditatie te ervaren. De workshop waarvoor we hier zijn, is opgezet als introductie van de Karuna-opleiding, waarbij meditatie een belangrijke plaats inneemt. Een deel van de aanwezigen overweegt om de opleiding te volgen en krijgt door deze workshop een beeld van wat verwacht kan worden. Verschillende voorbeelden van werkvormen uit de opleiding worden afgewisseld met voordrachten van Han de Wit, die de Karuna-training mede heeft vormgegeven vanuit zijn kennis van de contemplatieve psychotherapie.

De lezingen van vandaag zijn gebaseerd op het nieuwe boek van Han de Wit, *Wijsheid in emotie*. Hierin gaat hij op zoek naar de wijsheid die verborgen ligt in destructieve emoties als afgunst, hebzucht, agressie, haat en wrok, die door hem *egocentrische emoties* worden genoemd.

Deze emoties komen voort uit het idee dat de wereld er is om ons te bedienen. Gebeurt dat niet, dan voelen wij ons gefrustreerd of teleurgesteld. Egoloze emoties daarentegen komen juist voort uit het ontbreken van eigenbelang en het ervaren van de totaalsituatie. Wanneer we dat doen, zijn we werkelijk intiem met de situatie én zijn we volgens De Wit op ons best. Toch is het een niet per se beter dan het ander. Als mensen schakelen we voortdurend tussen egocentrisme en egoloosheid en dat is ook normaal. Wel zouden we er volgens De Wit wijzer mee kunnen omgaan, door onze negatieve gevoelens niet af te wijzen, maar ze te erkennen als egocentrisch en op zoek te gaan naar de 'ontwaakte staat' in die emoties. Of zoals hij het ook formuleert: 'Samsara zien voor wat het is, dát is nirwana.'

Zoiets simpels als de kennismakingsoefening illustreert dat al. Voorafgaand aan de oefening dacht ik: oké, dit moet ik toch kunnen na al die yogaoefeningen en meditaties van mij. Dat, terwijl er geen enkel prestatie-element in de situatie aanwezig was. Pas na de meditatie, waarin ik mijn gedachten probeerde te laten voor wat ze waren – gedachten dus – kon ik die bewijsdrang loslaten. In plaats daarvan voelde ik me eerder deel van het geheel en had ik meer oog voor de

realiteit. In dit geval zag ik hoe we allemaal een beetje ongemakkelijk rondliepen en hoe menselijk dit is. Want laten we eerlijk zijn, op straat gaan we ook niet zomaar tegenover een vreemde staan om hem of haar eens uitgebreid aan te kijken.

Lichaam-spraak-geest

Totaal openstaan voor de hele situatie dus. Goed, ik snap 'm, dat moet vanaf nu wel lukken. Dat dit toch niet zo eenvoudig is, ervaar ik tijdens de lichaam-spraak-geestoefening. Dit is een werkvorm op basis van uitwisseling, een belangrijke pijler binnen de contemplatieve psychologie. Hierbij beschrijft een groepslid, de presentator, een onbekende persoon zo objectief mogelijk. Dat gebeurt in drie stappen: eerst aan de hand van uiterlijke kenmerken, het lichaam dus. Vervolgens wordt de persoon beschreven in termen van spraak: hoe communiceert hij of zij? In de derde fase gaat het om de geest: hoe ziet zijn of haar mentale wereld eruit? Na elke stap mogen de toehoorders omschrijven wat zij ervaren en de presentator om aanvullende informatie vragen.
In mijn groepje krijgt de presentator het bij elke stap moeilijker. Bijna alles wat hij wil zeggen over de onbekende persoon lijkt geladen met (zijn eigen) emoties. De worsteling om objectief te blijven is af te lezen aan zijn samengeknepen, gesloten ogen. Ik, als toehoorder, ben trouwens ook allerminst objectief. Ik voel me een ware amateurpsycholoog: allerlei 'verklaringen' van de emoties van de presentator komen in me op. Met stip op nummer één: 'Als die ander hem zó kan raken, zal hij zelf wel een probleem hebben.'
Tijdens het napraten biecht ik op hoeveel moeite het mij kost niet te oordelen, om geen suggestieve vragen te stellen aan de presentator. Dat is ook precies de bedoeling van de uitwisseling: gewaarworden hoe jouw oordeel doorwerkt in je waarneming van de ander. Een oefening in onvoorwaardelijk luisteren. Als we dat doen, dan levert dat volgens Han de Wit dat gevoel van 'op ons best zijn' op. De wereld hoeft dan niet te passen in het beeld dat wij ervan hebben, maar we zijn er deel van, dienend, als een muzikant in een orkest. Een uur later haal ik op het nippertje mijn overvolle trein, nadat ik in de haast nog een broodje rookworst had gekocht. Meteen komt het stoelendansgevoel weer naar boven en mijn blijdschap is groot als ik nog een plekje vind. 'Zo'n rookworst smaakt toch beter als ik zit' gaat door me heen terwijl de trein richting Samsara rijdt.

Retraite en symposium

Joan Halifax komt naar Nederland



Zenleraar Joan Halifax is van 22 tot en met 27 juni 2014 in Nederland voor een retraite in het Naropa Instituut in Cadzand en een symposium aan de Vrije Universiteit. Joan Halifax is onder andere bekend als de oprichtster van het Upaya Zen Center in Santa Fe en de opvolger van Bernie Glassman (Zen Peacemakers).

joanhalifaxnl.wordpress.com/

Zuiveringsretraite

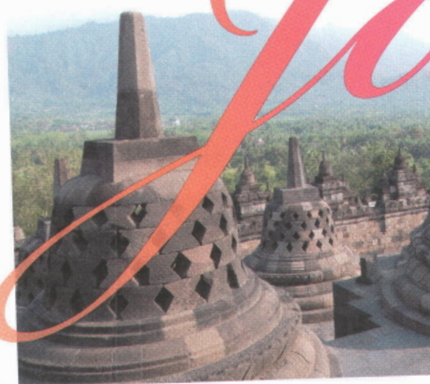
Vasten, stilte en meditatie met Lama Zeupa

In Tibetaans Instituut Yeunten Ling in Huy, België, kunt u van donderdag 19 december tot en met zaterdag 21 december deelnemen aan *Nyoeng Nee* en *Nyen Nee 1*. Dit is een praktijk van vasten, stilte en meditatie, die als zeer heilzaam wordt beschouwd voor het genezen van ziekte, het ontwikkelen van mededogen en het zuiveren van negatief karma. Zeer geschikt om het jaar mee af te sluiten!

www.tibetaans-instituut.org



Java





Tekst: Inez van Goor

Een vipassanacentrum op Java verwacht je misschien niet: de meerderheid van de Javanen is immers moslim. Vanuit de speakers in de nabijgelegen stad Bogor schallen vier keer per dag de islamitische gebeden door de meditatiezaal. Volgens een van de vrijwilligers op het centrum is dit typerend voor Indonesië: 'Indonesië heeft een multicultureel tintje, waarbij de gedachte "eenheid in diversiteit" hoog in het vaandel staat. Wij vinden het belangrijk om ondanks verschillende geloofsovertuigingen tolerant naar elkaar te zijn.'
Het Hindoe-Javaanse tempelcomplex Prambanan, dat ik een paar dagen daarvoor bezocht, reflecteert dit. Op het terrein vind je naast veel hindoeïstische tempels ook de Candi Sewu, een boeddhistische tempel. En de Borobudur, de grootste boeddhistische tempel ter wereld, wordt ondanks de dreigingen van de Merapivulkaan en enkele niet-tolerante moslims, door de Javanen iedere keer weer in al zijn pracht hersteld.

Het Javaanse vipassanacentrum ligt op de top van een berg in een schitterend groene omgeving. Tijdens de dagelijkse wandelingetjes van mijn kamer naar de mediatiezaal geniet ik van de geweldige vergezichten en de spectaculaire zonsop- en ondergangen. Behalve de omgeving, de geluiden, het eten (nasi en spaghetti als ontbijt!) en de deelnemers (vooral veel Chinezen), is het idee hier hetzelfde als bij de andere, over de hele wereld verspreide, vipassanacentra. Tien dagen niet praten, geen computer, tv, mobiel, lectuur of wat je dan ook maar afleidt van je meditatieve geestesgesteldheid. Desondanks heb ik, meer dan vorig jaar toen ik dezelfde retraite in Nederland deed, moeite om in deze toestand te raken en te blijven.
Had ik in Nederland nog de fysieke pijn om als meditatieobject te gebruiken, na een jaar lang thuis oefenen rest mij niets anders dan mijn 'crazy monkey mind'. Springend van de ene naar de andere vaak naargeestige gedachte: als de buren thuis maar niet vergeten mijn konijn eten te geven; als de huurders mijn huis maar niet leegroven ... Mij storend aan ieder geluid van buiten of binnen, zoals de vals zingende moslim die zijn gebed door de speaker tettert of de Chinezen die zonder gêne allerlei soorten gassen uit hun lichaam laten ontsnappen.
Ook insecten vormen hier een uitdaging om gelijkmoedig te blijven: is die mug, die ik niet mag doodslaan, niet toevallig een dengue- of malariamug? En waarom word ik iedere dag in mijn kamer opgewacht door een patrouille mieren, die ik ook niet mag doodslaan, of een gekko in mijn bed?

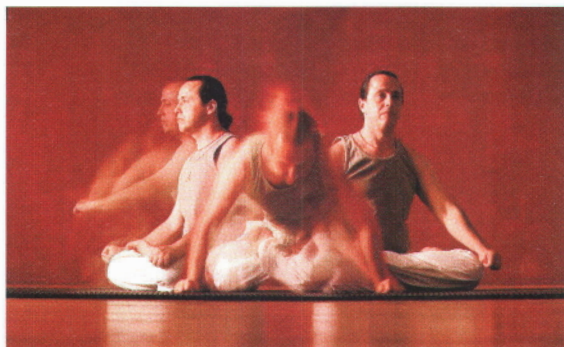
> 'Indonesië heeft een multicultureel tintje, waarbij de gedachte "eenheid in diversiteit" hoog in het vaandel staat.

Om te voorkomen dat ik voortijdig en krankzinnig het pand verlaat, maak ik een afspraak met mijn leraar. Hoe groot is mijn teleurstelling als ik exact hetzelfde antwoord krijg als destijds van mijn Nederlandse leraar, toen ik zei dat ik gek werd van de pijn. '*Anicca*. Niks is eeuwigdurend. Alles wat opkomt, vergaat. Glimlach en keer terug naar binnen.'
De volgende acht dagen veeg ik glimlachend de mieren uit mijn kamer en vang ik de muggen in een potje waarna ik ze, uiteraard nog steeds glimlachend, buiten loslaat. Ook lukt het me na enkele dagen de geluiden van buiten te negeren. Alleen met de 'interne' omgevingsgeluiden blijf ik moeite houden. Misschien volgend jaar dan toch maar naar het vipassanacentrum in China, om ook die draak op de weg naar gelijkmoedigheid alsnog glimlachend te verslaan?

→ Op de website van BoeddhaMagazine vind je foto's van het vipassanacentrum, de Borobudur en de Candi Sewu. Voor extra informatie over het vipassanacentrum op Java, zie: www.java.dhamma.org/Indexeng.htm **en** www.youtube.com/watch?v=xkv57w5Llfo.
→ Voor algemene informatie en andere vipassanacentra, zie: www.dhamma.org.

→ Inez van Goor geeft les op een basisschool en begeleidt jonge kinderen met leer- en gedragsproblemen. Daarnaast is zij freelancetekstschrijver. Haar specialismen zijn zingeving, spiritualiteit, reizen en talen. Je kunt haar en voorbeelden van gepubliceerd werk vinden op www.ineztekst.nl.

BoeddhaMagazine organiseert regelmatig boekpresentaties, lezingen en workshops, houd onze online-agenda in de gaten!
www.boeddhamagazine.nl/agenda



26, 27, 28 mei 2014

... bij workshops van Alejandro Chaoul

In aansluiting op de lezing 'Positieve effecten van Tibetaanse yoga op kankerpatiënten' van 4 september jl. geeft Alejandro Chaoul op 26 mei de workshop Tsa Lung en op 27 en 28 mei de workshop Trul Khor. Trul Khor is een oeroude Tibetaanse yogabeoefening, waarbij de adem, focus en specifieke lichaamsbewegingen geïntegreerd worden. De oefeningen van Tsa Lung zijn anders dan de Indiase vormen van yoga. In Tsa Lung houdt de beoefenaar de adem vast, terwijl het lichaam beweegt. De oefeningen zijn dynamisch, maar zijn aan te passen aan onze lichamelijke conditie.
www.ligmincha.nl



zondag 16 maart 2014

... op de Lotusbeurs

Op deze feestelijke zondag viert het blad Onkruid de 30ste editie van de Lotusbeurs! Dertig edities spiritualiteit, opleidingen, vernieuwing, gezondheid en zingeving! Het jubileum wordt uitgebreid gevierd met allerlei aantrekkelijke en ludieke acties. Op dit moment is het programma nog niet bekend, dus houd de website in de gaten: www.lotusbeurs.nl.

februari 2014

... met *Aap en Panda*

in De Kleine Kapitein in Rotterdam tijdens de boekpresentatie van *Aap en Panda – genieten in het nu*. Deze nieuwe titel zal worden gepresenteerd en voorgelezen door Marjan Berk. Voor meer informatie zie: www.milinda-uitgevers.nl.



zondag 30 maart 2014

... tijdens het Mindfulness Festival

In samenwerking met Mindfulness Rotterdam (www.mindfulness-rotterdam.nl) organiseert Centrum Djoj dit jaar voor de tweede keer het Mindfulness Festival. Dit Mindfulness Yoga Festival biedt verschillende workshops waarin je ervaart en leert hoe je mindfulness kunt toepassen. Je kunt verschillende mindfulness-workshops volgen die dieper ingaan op verschillende aspecten in je leven. Dit kan door middel van zitmeditaties of loopmeditaties, maar bijvoorbeeld ook door met aandacht te eten of het doen van yogaoefeningen. Daarnaast worden workshops gegeven die specifiek op een onderwerp zijn gericht, bijvoorbeeld de workshop 'mindfulness op het werk'.
www.mindfulnessfestival.nl





Thema: 'Leven en sterven'

Zelfreflectie

Het volgende nummer is het eerste van 2014. De komende maanden zullen wij ons dan ook bezinnen op dit nieuwe jaar: met zelfreflectie, het bestuderen van de enquêteresultaten en met een discussie over wat goed ging en wat beter kan.
Voor ons eerste nummer van 2014 hebben we gekozen voor het thema 'Leven en sterven'. Het boeddhisme gaat uit van wedergeboorte. Wat gebeurt er als we geboren worden en wat als we sterven? En de periode daartussenin? Kunnen we iets doen om de stervende een betere toekomst te geven? Welke factoren bepalen in welke vorm we wedergeboren worden?



Sterven is doodgewoon

Tijdens onderricht in Nederland van 24 tot en met 27 mei 2001 sprak Tenzin Wangyal Rinpoche voor een belangstellend gehoor over waken, slapen, dromen en de dood. 'Wat is sterven anders dan slapengaan?'
We interviewen Tenzin Wangyal dertien jaar later. Op een heldere manier brengt hij de voor ons westerlingen vaak abstracte onderwerpen als sterven en de dood terug tot alledaagse proporties: sterven is doodgewoon.

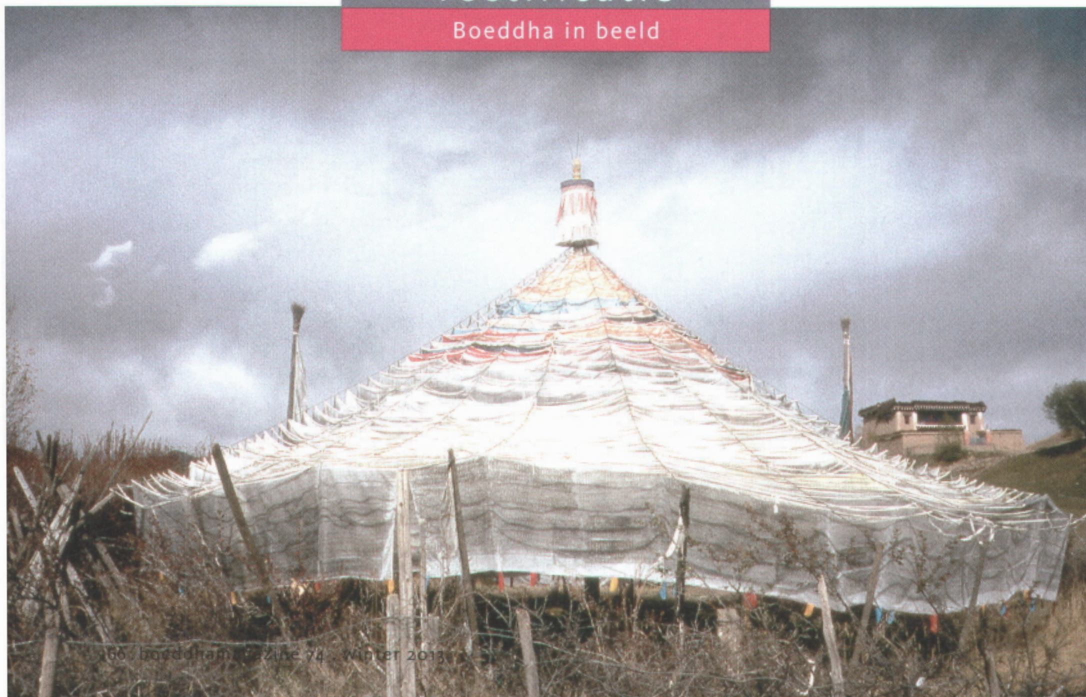


… en gaat Inez van Goor op stap met Kleine Boeddha

In onze drukke samenleving met steeds meer prikkels groeit de behoefte aan een tegenwicht. Bewustwordingsmethoden zoals meditatie en mindfulness komen hierdoor steeds meer in de belangstelling te staan. Ook voor kinderen wordt er op dit gebied inmiddels van alles georganiseerd. Schrijfster Inez van Goor gaat voor ons op pad om te onderzoeken wat er zoal aan workshops en cursussen wordt aangeboden. Haar bevindingen lees je vanaf volgend jaar terug in de rubriek Kleine Boeddha.

rectificatie

Boeddha in beeld



In nummer 73 hebben we in de rubriek *Boedda in beeld* (pagina 40-41) een indrukwekkende foto geplaatst van gebedsvlaggen in Ngaba, in de Tibetaanse provincie Amdo. Helaas hebben we vrijwel onleesbaar vermeld dat deze foto – die gezien het formaat goed tot zijn recht is gekomen – is gemaakt door **Myra de Rooy**.

Stichting
DUTCH CELL
DOGS

Stichting Dutch Cell Dogs geeft mens en hond een nieuwe kans!

De maatschappij lijkt steeds meer te verharden, mensen schaffen honden aan en nemen niet de tijd om voor ze te zorgen. Deze honden komen massaal in het asiel, ze zijn overdreven druk, enthousiast, onopgevoed en hebben vaak gedragsproblemen. De kans op herplaatsing wordt hierdoor klein. Stichting Dutch Cell Dogs geeft deze kansarme asielhonden een nieuwe kans! De asielhonden worden getraind door gedetineerden in de gevangenis. Honden en mensen leren elkaar over en weer vertrouwen en bieden elkaar de kans op een beter leven.

U kunt helpen! Geef op **158.2706.14** of word donateur en geef ze een warme mand voor de kerst!

